ธรรมะ
โดนใจ

พระจุลนายก
(ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต)
วัดญาณสังวราราม จังหวัดชลบุรี

เล่ม ๒

ธรรมะโดนใจ เล่ม ๒

ทุกครั้งที่ไปวัด
ไม่ว่าจะเป็นเช้าหรือบ่าย
ได้ฟังเทศน์ท่านพระอาจารย์สุชาติ
กี่ครั้งต่อกี่ครั้งก็โดนใจตลอด

ท่านอาจารย์บอกว่า การฟังธรรม คือการไปเอาเมล็ดพืชมาปลูกฝังไว้ในจิตใจ เมล็ดพืชแห่งธรรมที่ท่านอาจารย์หว่านไว้ จึงเจริญงอกงามเป็นธรรมะโดนใจเล่ม ๒ และคงกลายเป็นผืนนาใหญ่ยังประโยชน์กับใจของเราตลอดไป

ด้วยเคารพบูชาอย่างยิ่ง
คณะศิษย์

ธรรมะ
โดนใจ
เล่ม ๒

ศาสนาสอนให้เรา
เห็นความจริงของกายและใจ
ไม่ให้ไปฝืนความจริง
ถ้าฝืนแล้วจะทุกข์

(กัณฑ์ที่ ๒๓๐ วันที่ ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๔๘ จุลธรรมนำใจ เล่ม ๒)

พวกเราทุกคนต้องยอมรับว่า

ไม่มีใครไม่มีปัญหาทางด้านจิตใจ

แต่เราจะวุ่นวายจะสับสน

จะวิตกกังวลห่วงใยไปหมด

พอได้ธรรมะแล้วก็เหมือนกับ

มีคนช่วยยกภูเขาออกจากอกเรา

เมื่อก่อนเราแบกมัน

เดี๋ยวนี้เราไม่แบกมันแล้ว

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๙ กันยายน ๒๕๕๗ (สนทนาธรรม)

เล่ม ๒ (สอง)

ไม่ว่าจะเป็นการทำทาน

การรักษาศีล

การไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิ

การศึกษาเจริญปัญญา

เป็นเครื่องมือที่เราจะเอามาใช้

แก้ปัญหาใจของเรา

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๙ กันยายน ๒๕๕๗ (สนทนาธรรม)

การปฏิบัติธรรม
เป็นการปฏิบัติเพื่อดับความทุกข์
ความทุกข์ที่เกิดจากความอยาก
ถ้าอยากจะให้ความทุกข์ดับไป
ก็ต้องละความอยากให้ได้
การจะละความอยากให้ได้
ก็ต้องเห็นความจริง

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒ สิงหาคม ๒๕๕๗)

การจะเป็นอุเบกขาได้
ใจต้องอยู่ในปัจจุบัน
ใจระงับความคิดปรุงแต่ง
ใจจึงจะสงบเป็นอุเบกขาได้
พอมีอุเบกขาแล้ว
ก็ใช้การเจริญปัญญาได้
เจริญมรณานุสติได้
พอเจริญมรณานุสติได้
ก็เกิดปัญญาขึ้นมา
มีดวงตาเห็นธรรมขึ้นมา

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒ สิงหาคม ๒๕๕๗)

เรื่องของการปฏิบัติ
วัดกันที่ความทุกข์ใจนี่เอง
เวลาเราปฏิบัติเราจะรู้เองว่า
เราต้องทำอย่างไร
เวลาเกิดความทุกข์นี้
เราจะรู้ว่าเราต้องทำอย่างไร
ก็คือเราต้องละความอยาก
หรือละความไม่อยาก
ถ้าละความอยาก เราก็จะรู้ว่าเราจะไม่ทุกข์
ถ้าไม่ละความอยาก
เราก็จะยิ่งทุกข์ใหญ่

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒ สิงหาคม ๒๕๕๗)

เวลาปฏิบัตินี้ไม่ต้องถามใคร

เหมือนกับเวลาที่ขึ้นไปชกบนเวทีนี้

ไม่มีเวลาจะถามโค้ชว่า

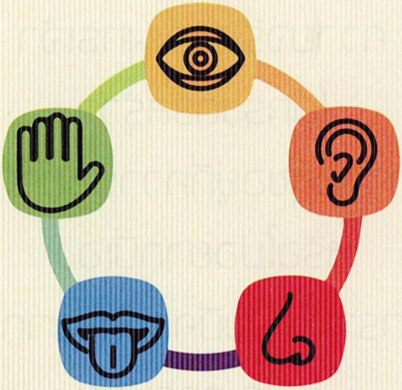
ตอนนี้จะต่อยแบบไหนดี

เขามาแบบไหน

เราก็ต้องรู้จักวิธีการต่อสู้กับเขา

ถ้าเราไม่รู้จัก เราก็ต้องแพ้เขา

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒ สิงหาคม ๒๕๕๗)



ความสุขทางใจนี้ไม่ต้องใช้ร่างกาย
ไม่ต้องใช้ ตา หู จมูก ลิ้น กาย
ใช้สติเพียงตัวเดียวเป็นจุดเริ่มต้น
ต้องมีสติทำใจให้นิ่งให้สงบ
ก็จะมีความสุข

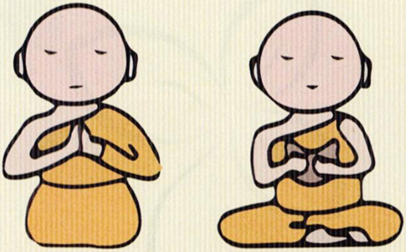
(ธรรมะบนเขาวันที่ ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๗ (สนทนาธรรม)

ความจริงพระพุทธเจ้า
ได้ทรงตรัสรู้ว่า
ความสุขอยู่ที่ความอยาก
หรือไม่อยากนี่เอง
ตราบใดยังมีความอยาก
๓ ประการนี้อยู่
คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา
อยู่ตราบนั้นก็ยังจะต้องมีความทุกข์
ตราบนั้นก็ยังจะต้อง
เวียนว่ายตายเกิด
เพราะร่างกายนี้ตายไป
ความอยากไม่ได้ตายไปกับร่างกาย

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๗ (สนทนาธรรม)

ความเคารพครูบาอาจารย์นี้
เป็นเรื่องสำคัญมาก
ครูอาจารย์จะสั่งสอนเราได้
ก็ต่อเมื่อเราให้ความเคารพ
ถ้าไม่ให้ความเคารพ
แสดงว่าเราไม่ให้ความเชื่อฟัง
เมื่อเราไม่ให้ความเชื่อฟัง
สั่งสอนไปก็เสียเวลาเปล่าๆ

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๙ ตุลาคม ๒๕๕๖)



เวลาที่ครูบาอาจารย์จะสั่งสอนใคร
ก็ต้องดูอาการของ
คนที่มารับการศึกษาว่ามาแบบไหน
ถ้ามาแบบสูงกว่าก็ถอย
คือบางทีมาสอน
ไม่ได้มารับคำสอนก็มี
หรือเวลาสอนก็เถียงกลับอย่างนี้
สอนไปก็เปล่าประโยชน์

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๙ ตุลาคม ๒๕๕๖)

การทำความเคารพที่ดีที่สุดคือที่ใจ

ผู้ที่ร่างกายคารวะแต่ใจไม่คารวะ

ก็ถือว่าไม่ได้คารวะอยู่ดี

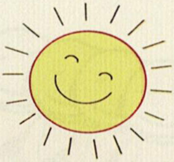
คือทำแบบฝืนๆ ขัดๆ คือต้องทำ

เพราะว่าไม่อยากจะโดนคนอื่น

ว่ากล่าวติเตียน

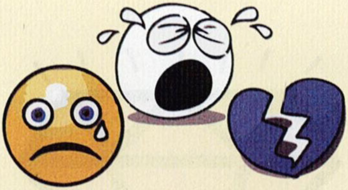
อย่างนี้ก็ไม่ได้ประโยชน์

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๙ ตุลาคม ๒๕๕๖)



ถ้ามีแสงสว่างแห่งธรรมแล้ว
เราก็จะเห็นความสุขว่าเป็นความสุข
ความทุกข์ว่าเป็นความทุกข์
แต่ถ้าเราไม่มีสัมมาทิฏฐิ
แสงสว่างแห่งธรรม
เราก็จะถูกความมืดของความหลง
ครอบงำจิตใจ
ทำให้เราเห็นกลับตาลปัตร
เห็นตรงข้ามกับความเป็นจริง
เห็นกงจักรเป็นดอกบัว
เห็นความทุกข์ว่าเป็นความสุข
เห็นความสุขว่าเป็นความทุกข์

(ธรรมะในศาลา วันที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๐)



เราต้องฝึกทำใจให้มีเหตุมีผล

อย่าไปรักอย่าไปชังกับอะไร

เพราะรู้ว่าทุกอย่างมันก็ไม่เที่ยงเหมือนกัน

สิ่งที่เราไม่ชอบ

เดี๋ยวมันก็จากเราไปเหมือนกัน

เราไม่ต้องไปกังวลกับมัน

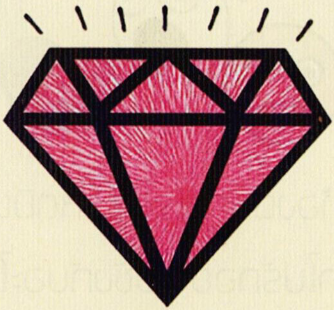
ไม่ต้องไปวุ่นวายกับมัน

เหมือนกับสิ่งที่เราชอบ

เดี๋ยวมันก็จากเราไปเหมือนกัน

มันมาแล้วมันก็ไปเหมือนๆ กันทั้งนั้น

(ธรรมะในศาลา วันที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๐)

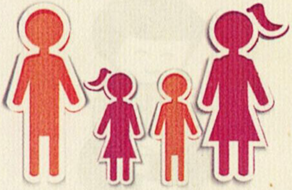


ธรรมะนี้เป็นสมบัติที่ประเสริฐที่สุด
เป็นรัตนะเป็นเพชรที่แท้จริง
เพชรที่พวกเราหาซื้อกันในตลาดนี้
เป็นเพชรปลอมทั้งนั้น
เป็นก้อนหิน
มันไม่มีประโยชน์อะไรกับใจของเราเลย

(ธรรมะในศาลา วันที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๐)

ถ้าเชื่อพระพุทธเจ้าแล้ว
เราจะอยู่อย่างสุขอย่างสบาย
เช่น วันพระก็ถือศีล ๘
วันธรรมดาก็ถือศีล ๕
แล้วทุกวันเช้าเย็นก็ไหว้พระสวดมนต์
แล้วก็รำลึกถึงพระธรรมคำสอนอยู่เรื่อยๆ
ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน
เวลาที่เราไม่มีความจำเป็น
ที่จะต้องคิดเรื่องนั้นคิดเรื่องนี้
ก็ให้คิดเรื่องธรรม

(ธรรมะในศาลา วันที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๐)



เราต้องมาฝึกทำความสบายใจให้ได้
โดยปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง
ทุกคนในโลกนี้อย่าไปยุ่ง
อย่าไปผูกติดกับเขา
รู้จักกันได้ อยู่ร่วมกันได้
มีอะไรก็ทำกันได้ แต่ต้องรู้ว่า
มันเป็นของชั่วคราวเท่านั้นเอง
เหมือนกับของที่เรายืมเขามา
ยืมของเขามาเดี๋ยวก็ต้องเอาไปคืน
เขาไม่อยู่กับเราไปตลอด

(ธรรมะในศาลา วันที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๐)

ถ้าเราไม่ดีใจ เราไม่เสียใจ

เราก็สบายใจ

แต่ถ้าเราดีใจหรือเราเสียใจ

เราก็ไม่สบายใจ

คิดดูจะเอาอย่างไหน

เอาความสบายใจไม่ดีกว่าหรือ

สบายใจไปตลอดเวลา

ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น

(ธรรมะในศาลา วันที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๐)

เมื่อเรามีธรรมะอยู่ในใจแล้ว
ใจของเราจะไม่ยึดไม่ติด
จะไม่อยากได้อะไร
เพราะจะเห็นว่าสิ่งต่างๆ นั้น
เหมือนกับเป็นงูพิษ
ได้มาแล้วเดี๋ยวเผลอก็โดนมันกัดเอา
สู้ไม่มีมันดีกว่า อยู่ห่างๆ มันไกลๆ ดีกว่า
เช่น พระพุทธเจ้าทรงเห็นว่า
ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข นี้เป็นเหมือนงูพิษ
ท่านเลยสละราชสมบัติและตำแหน่ง
สละความสุขทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย
เพราะไม่อยากจะถูกมันกัด

(ธรรมะในศาลา วันที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๐)

ถ้าเราพิจารณาตามที่พระพุทธเจ้า
ทรงสอนให้พิจารณา
คือให้ดูให้คิดอยู่เรื่อยๆ ว่า
เราต้องพลัดพรากจากกันเป็นธรรมดา
เราต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย
จากกันเป็นธรรมดา
ถ้าคิดอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ
แล้วใจของเราจะระมัดระวัง
จะเตรียมตัวรับกับเหตุการณ์
ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงสอน
พุทธศาสนานิกชนให้เจริญ
มรณานุสติอยู่เรื่อยๆ

(ธรรมะในศาลา วันที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๐)

ความไม่เที่ยงแท้แน่นอน

นี่แหละที่เป็นเหตุทำให้เกิดความทุกข์

เพราะใจของเราทุกคนนั้น

ปรารถนาสิ่งที่เราชอบเรารัก

เราก็ปรารถนาอยากให้อยู่กับเรานานๆ

แต่มันขัดกับความจริงที่ไม่มีอะไร

ที่จะอยู่กับเราไปได้ตลอด

พอสิ่งนั้นหรือคนนั้นจากเราไป

เราก็เสียอกเสียใจ

กินไม่ได้นอนไม่หลับ

เหมือนเป็นคนบ้า เหมือนกับเป็นคนเสียสติ

(ธรรมะในศาลา วันที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๐)

เพชรที่มีประโยชน์กับใจของเราคือธรรมะ

พุทธะ ธัมมะ สังฆะ

ที่เราเรียกว่าพระรัตนตรัย

พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

ถ้าเรามีอยู่ในใจของเราแล้ว

เราก็เป็นมหาเศรษฐีขึ้นมาทันที

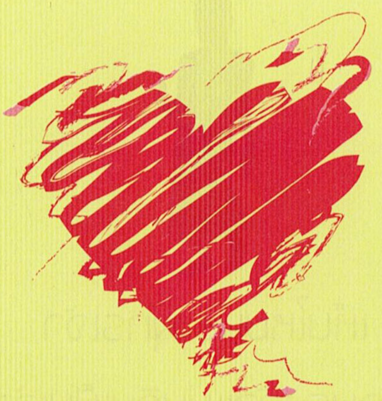
จะมีแต่ความสุข มีแต่ความอิ่ม

มีแต่ความพอ

(ธรรมะในศาลา วันที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๐)

พระอริยเจ้า
ท่านจะไม่ไปแก้ปัญหาข้างนอก
ท่านจะแก้ข้างใน
เพราะปัญหาจริงอยู่ข้างใน
ต้นเหตุของปัญหาอยู่ข้างใน
ไม่ได้อยู่ข้างนอก
ใครด่าเรานี่ท่านจะไม่ไปยุ่งกับคนที่ด่า
ท่านกลับมาสอนใจว่า
นี่ไง ไปอยากให้เขาไม่ด่าก็เลยทุกข์

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๗ (สนทนาธรรม)



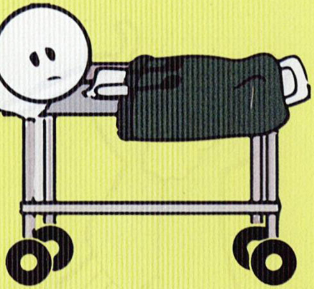
ใจไม่มีสูงไม่มีต่ำ
ใจของทุกคนเหมือนกันหมด
ใจของพระเจ้าแผ่นดิน ใจของขอทาน
เหมือนกัน ไม่มีสูงไม่มีต่ำ
ที่มีสูงมีต่ำเป็นสมมุติของร่างกาย

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๗ (สนทนาธรรม)

เล่ม ๒ (สอง)

เห็นไหมพระพุทธเจ้า
เป็นลูกพระเจ้าแผ่นดินเป็นเจ้าฟ้า
แล้วมาเป็นขอทานเป็นพระ
ก็เป็นได้เพราะท่านไม่หลง
ท่านรู้ว่ามันเป็นสมมุติเท่านั้นเอง
มันเป็นเหมือนตัวละคร ไปเล่นละคร
แล้วแต่ผู้กำกับจะให้เราเล่นบทไหน
เราก็เล่นไป

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๗ (สนทนาธรรม)



ร่างกายของเรานี้
เราไปทุกข์กับมันเพราะ
เราพยายามไปจัดการกับมัน
หาหยูกหายาหาอะไรต่างๆ นานา
มาบำรุงบำเรอมัน
แล้วเป็นอย่างไร
มันก็แก่เจ็บตายเหมือนกัน
คนไม่ไปหาอะไรมาบำรุงบำเรอ
มันก็แก่เจ็บตายเหมือนกัน

(ธรรมะบนเขาวันที่ ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๗ (สนทนาธรรม)

พวกเราทุกคนเดินไปที่
จุดหมายปลายทางอันเดียวกันทุกคน
เดินไปสู่ความตายด้วยกัน
จะเดินแบบไหน เดินแบบวุ่นวาย
เดินแบบสบายใจ
มันก็ถึงจุดหมายปลายทางอันเดียวกัน

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๗ (สนทนาธรรม)

ถ้าเรามีสติ มีสมาธิ มีปัญญา แล้ว

เราจะไม่มีความทุกข์

เราจะมีแต่ความสุขไปตลอด

สติก็คือต้องควบคุมความคิด อย่าคิด

ให้อยู่กับอารมณ์เดียวเรื่องเดียว

พุทโธ พุทโธ ไปอย่างเดียว

สมาธิก็นั่งหลับตา

จิตรวมลงสู่อัปปนา สักแต่ว่ารู้

เป็นอุเบกขา เรียกว่าสมาธิ

ออกจากสมาธิมาก็รักษาอุเบกขา

ด้วยปัญญา

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๗ (สนทนาธรรม)

หน้าที่ของเราคือทำบุญ
ละบาป ชำระจิตใจ
นี่คือคำสอนของพระพุทธเจ้า
ทุกๆ พระองค์
นี่เป็นพระโอวาทปาฏิโมกข์
ที่ทรงแสดงในวันมาฆบูชา
การกระทำความดีทั้งหลายให้ถึงพร้อม
ละเว้นการกระทำบาปทั้งหลาย
แล้วก็ชำระจิตใจให้สะอาดหมดจด
นี่คือคำสอนของพระพุทธเจ้า
ทุกๆ พระองค์

(กัณฑ์ที่ ๒๒๙ วันที่ ๙ ตุลาคม ๒๕๔๘ จุลธรรมนำใจ ๒)

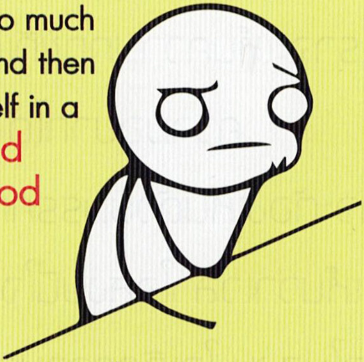
เมื่อจิตรวมลงแล้ว
จะพบกับความสุขที่แปลกประหลาดมหัศจรรย์
ที่ไม่เคยพบมาก่อน
ไม่มีความทุกข์ ไม่มีอะไรอยู่ในใจเลย
ไม่มีเรื่องราววุ่นวายต่างๆ
ไม่มีอะไรทั้งสิ้น
เหมือนกับลอยอยู่ในอวกาศคนเดียว
แสนจะสุข แสนจะสบาย
แล้วจะเข้าใจถึงคำที่
พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า
ไม่มีความสุขอื่นใดจะเหนือกว่า
ความสุขที่เกิดจากความสงบ
ความสงบใจนี้แลเป็นสุดยอดของความสุข

(กัณฑ์ที่ ๓๑๘ วันที่ ๑๖ เมษายน ๒๕๕๐ กำลังใจ ๓๓)

พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้
เห็นด้วยปัญญาแล้วว่า
ไม่มีอะไรเป็นเรา เป็นของเรา
เป็นสมมุติเท่านั้นเอง
เป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ
ที่มารวมกับธาตุรู้คือใจ
ก็ปรากฏเป็นสัตว์ เป็นบุคคล ขึ้นมา
เป็นคน เป็นสุนัข เป็นแมว เป็นนก
ล้วนเป็นการรวมกันของธาตุ ๔
ดิน น้ำ ลม ไฟ และธาตุรู้คือใจ
แล้วก็สมมุติว่าเป็นพ่อเป็นแม่
เป็นลูกกัน เป็นพี่เป็นน้องกัน
เป็นสามีเป็นภรรยากัน
หลงยึดติดว่ามันเป็นอย่างนั้นจริงๆ

(กัณฑ์ที่ ๓๑๘ วันที่ ๑๖ เมษายน ๒๕๕๐ กำลังใจ ๓๓)

I think too much
and then
put myself in a
bad
mood

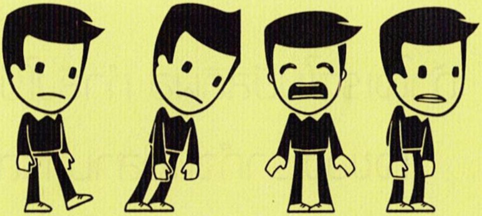


ความทุกข์นี้เราต้องเห็น
ถ้าเราไม่เห็น
เราก็จะไม่ไปจัดการกับมัน
ถ้าเราไม่เห็นว่ามันเกิดจาก
ความอยาก
เราก็จะไม่ละความอยาก
ความทุกข์ก็จะไม่มีวันหมดไป

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๗)

เราจะเห็นความทุกข์ที่เกิดจาก
ความอยากได้
เราจะต้องเห็นด้วยมรรคก็คือสมาธิ
เห็นว่าเวลาใจสงบนี้ใจไม่ทุกข์
พอใจไม่สงบ ใจเกิดความอยากขึ้นมา
ก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา
เราก็สามารถที่จะใช้ปัญญามาสอนใจ
ให้ละความอยาก
โดยสอนใจให้เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่าง
ที่ใจอยากได้อยากมีอยากเป็นนั้น
ไม่เที่ยง เป็นของชั่วคราว

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๗)



เวลาที่อยากได้
ใจก็ไม่สบายแล้ว ใจไม่สงบแล้ว
เวลาได้มาก็ต้องมากังวลกับการดูแลรักษา
ก็ไม่สงบอีกเหมือนกัน
แล้วเวลาที่เสียไปก็ไม่สบายใจ
เป็นความทุกข์ตั้งแต่ยังไม่ได้
ตั้งแต่เริ่มอยากก็เป็นความทุกข์แล้ว
ขณะที่แสวงหาก็เป็นความทุกข์
ขณะที่ได้มาแล้วก็เป็นความทุกข์
ขณะที่สูญเสียไปก็เป็นความทุกข์
เพราะใจไม่สงบนั่นเอง

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๗)

ถ้าใจเราไม่มีสติพอ กำลังไม่พอ

ใจของเราก็จะไม่สามารถ

เข้าสู่ความสงบได้

พอใจไม่สงบ

เราก็จะไม่เห็นความแตกต่าง

ระหว่างความสงบกับความไม่สงบ

ว่าเป็นอย่างไร

เราจะไม่เห็นเหตุของสิ่งที่ทำให้

ใจไม่สงบว่าเกิดจากอะไร

เราจึงต้องพยายามเจริญมรรคให้มาก

โดยเฉพาะข้อแรกก็คือสติ

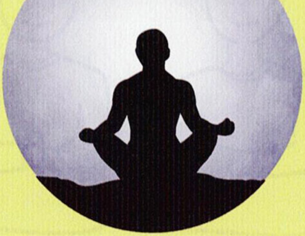
(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๗)

ใจต้องอยู่กับร่างกายไปตลอดเวลา
ถ้าทำอย่างนี้ได้ ถ้ามีสติอย่างนี้ได้
เวลานั่งสมาธิ ใจก็จะเข้าสู่ความสงบได้
เวลานั่งสมาธิ ถ้าดูร่างกาย
ดูการเคลื่อนไหวของร่างกาย
ก็ให้ดูที่ลมหายใจเข้าออก
ขณะที่นั่งหลับตาแล้ว
ก็อย่าไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้
ให้อยู่กับลมเพียงอย่างเดียว
หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้
หายใจสั้นก็รู้ หายใจยาวก็รู้

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๗)

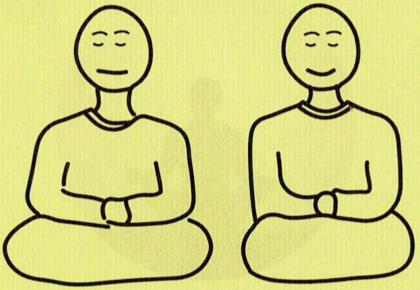
พอยอมตายแล้ว ยอมเจ็บแล้ว
ยอมอยู่กับโรคมะเร็งไป
รักษาไม่ได้ก็อยู่กับมันไป
ถึงเวลามันจะตายก็ยอมตายไป
ความอยากหายหรืออยากไม่ตาย
ก็จะหยุด ไม่ทำงาน
ความทุกข์ก็จะหายไป
ใจก็จะกลับมาสู่ความสุข
ใจสามารถมีความสุข
กับความเจ็บไข้ได้ป่วยได้ กับความตายได้
ด้วยอำนาจของมรรค
ก็คือ สติ สมาธิ ปัญญา นี่เอง

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๓ ธันวาคม ๒๕๕๗)



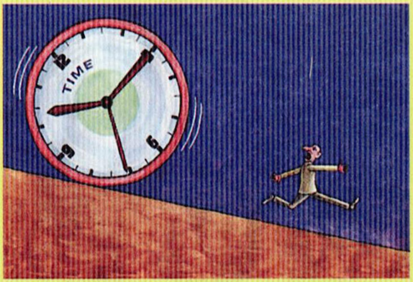
ถ้าเราเจริญสติแล้วเราเข้าสมาธิ
พอออกจากสมาธิมา
พอใจคิดไปในทางความอยาก
เราใช้ปัญญาเข้ามาสอนใจ
ใจก็จะหยุดความอยากได้
ไม่ว่าความอยากเรื่องอะไร
สามารถใช้ไตรลักษณ์
เป็นเครื่องมือสอนใจได้เสมอ

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๗)



งานทั้งหมด ภารกิจในอริยสัจ ๔
จึงต้องเริ่มต้นที่การเจริญมรรคเป็นหลัก
ถ้าเราเจริญมรรคแล้ว
เราก็จะสามารถทำภารกิจอีก ๓ ข้อได้
กำหนดรู้ทุกข์ได้ ละสมุทัยได้ ทำนิโรธให้แจ้งได้
อยู่ที่การเจริญมรรค
อยู่ที่การเห็นว่าไม่มีอะไรในโลกนี้
จะสำคัญเท่ากับการเจริญมรรค

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๗)

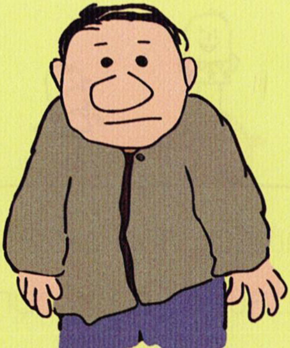


เวลาเขาไม่คอยเรา เขาจะผ่านไปๆ
เขาจะไปตามจังหวะของเขา
ถ้าเราไม่รีบสร้างมรรคขึ้นมา
เพื่อที่เราจะได้เห็นทุกข์
เพื่อที่เราจะได้ละสมุทัย
เพื่อที่เราจะได้ทำนิโรธให้แจ้งขึ้นมา
ต่อไปเราจะไม่มีเวลาทำ
แล้วเราก็จะไม่รู้ว่าเรามีโอกาสอย่างนี้
อีกเมื่อไหร่ที่จะได้พบกับคำสอนแบบนี้

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๗)

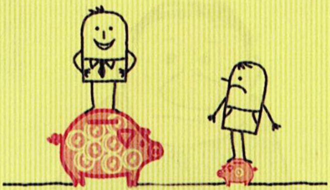
ศีล ๘ นี้จะป้องกันให้
เราไม่ต้องไปเสียเวลากับการทำภารกิจ
ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย นี้
ถ้าเราไม่มีศีล ๘
มันก็จะฉุดลากให้เราไปเสียเวลากับ
การหาความสุขทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย
แล้วเราก็จะสูญเสียเวลาอันมีค่า
กับการปฏิบัติไป

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๗)



เวลาเราแก่
เราจะรู้สึกว่าเราปฏิบัติยาก
เวลาเราเจ็บไข้ได้ป่วยก็ยิ่งยากใหญ่
แล้วเวลาตายก็ยิ่งปฏิบัติไม่ได้เลย
เราจึงควรที่จะรำลึกถึง
ความแก่ ความเจ็บ ความตาย อยู่เรื่อยๆ
เพื่อเป็นการกระตุ้นความเพียร
ของเราไม่ให้เรานิ่งนอนใจอยู่เฉยๆ

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๗)



เวลาเราเจริญ ลาภ ยศ สรรเสริญ
เจริญความสุขทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย
เราก็ได้รับความสุข
แต่เวลาที่เสื่อม เราก็จะได้รับความทุกข์
ยังไงมันก็ต้องเสื่อมแล้วมันก็ต้องหมดไป
เพราะมันเป็นธรรมชาติของสิ่งเหล่านี้
ที่ต้องเป็นอย่างนี้
เป็นธรรมชาติของร่างกาย
ผู้ที่เป็นเครื่องมือ
ในการหา ลาภ ยศ สรรเสริญ
หาความสุขทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย
ที่จะต้องหมดสภาพไป

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๗)

เมื่อใจมีความสงบ

ก็จะเห็นทุกข์ เห็นสมุทัยภายในใจ

แล้วก็จะสามารถใช้มรรค

เข้ามาละสมุทัยได้ ดับความทุกข์ได้

ทำนิโรธให้แจ้งได้

การเจริญมรรค

จึงมีแต่ได้อย่างเดียว ไม่มีเสีย

ไม่เหมือนกับการเจริญ ลาภ ยศ สรรเสริญ

เจริญความสุขทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย

ที่จะต้องมีวันเสียมีวันหมดไป

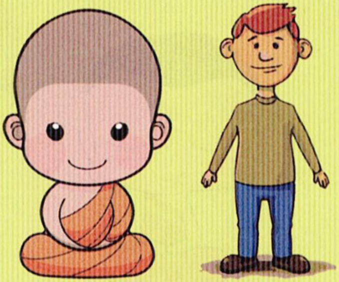
(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๗)

ขอให้เราพิจารณาดูว่า
เราควรจะไปทางไหนกันดี
ไปทางมรรคดี
หรือไปทางลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ดี
ถ้าไปทาง ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข
ก็ไปทางความทุกข์
ถ้าไปทางมรรค ก็ไปสู่ความสุขที่ถาวร
ไปสู่การดับทุกข์ที่ถาวร

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๗)

ผู้ใดที่มีความเพียร
ผู้นั้นก็จะสามารถบรรลุมรรคผลนิพพานได้
ดังเช่นพระสาวกทั้งหลาย
ท่านเหล่านี้ท่านมีความเพียรพยายามมาก
ท่านทุ่มเทชีวิตจิตใจให้กับการเจริญมรรค
ท่านมีอะไร
สมบัติข้าวของเงินทอง
มีความสุขทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย
ท่านโยนทิ้งหมดเลย ท่านไม่เอา

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๗)

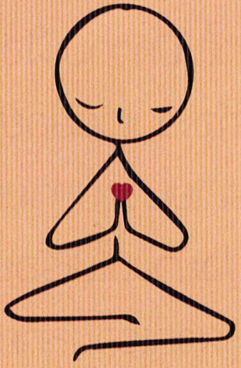


ความแตกต่าง
ระหว่างพระอริยบุคคลกับปุถุชน
แตกต่างกันตรงที่ "ความเพียร" นี่เอง
อย่างอื่นไม่แตกต่าง
อย่างอื่นมันเหมือนกันหมด
มีอาการ ๓๒ เหมือนกัน
มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย เหมือนกัน
มีร่างกายมีจิตใจเหมือนกัน
ต่างกันตรงที่ว่ามีความเพียร
หรือไม่มีความเพียร

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๗)

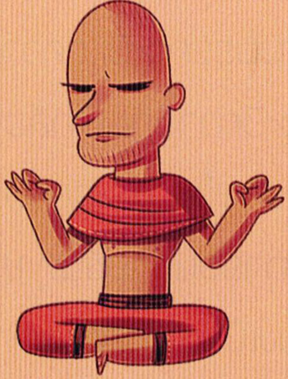
ถ้าไม่มีความเพียร
มันก็จะวนเวียนอยู่กับ
การเวียนว่ายตายเกิด
อยู่อย่างนี้ไปเรื่อยๆ
ดังนั้นขอให้พวกเราปลุกความเพียร
ของเราขึ้นมา ด้วยการระลึกถึง
วันเวลาของเราที่จะมีน้อยลงไปเรื่อยๆ
วันเวลาของเราผ่านไป ผ่านไป
เรากำลังเดินเข้าหาความแก่
เข้าหาความเจ็บ เข้าหาความตายกัน
เรากำลังทำอะไรอยู่
กำลังสร้างมรรคหรือกำลังสร้าง
ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข อยู่

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๗)



ถ้าเราได้เจริญสติจนกระทั่ง
ทำใจให้สงบเป็นอุเบกขาได้
เราจะได้ความสุขที่ดีกว่า
ความสุขจากการที่ได้สิ่งนั้นสิ่งนี้
บุคคลนั้นบุคคลนี้
พอเรามีความสุขที่ดีกว่าแล้ว
ทีนี้เราจะเสียความสุขแบบเก่าไป
เราก็ไม่เดือดร้อน

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๗)



ถ้าใครไม่ปฏิบัติสมาธิแล้วจะไปวิปัสสนานี้
ก็แสดงว่าหลงแล้ว
ไปไม่ถูกทาง ไปไม่ได้
ไม่มีวันที่จะไปได้
ไม่มีวันที่จะตัดสิ่งต่างๆ
ที่ตนเองยึดติดอยู่ได้

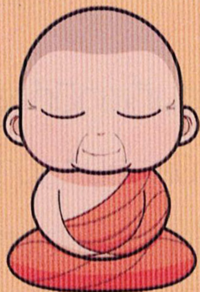
(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๗)

ถ้าไปทางมรรคจะมีแต่ความสุขถาวร
แต่จะมีความทุกข์เคลือบไว้อยู่
เพราะเป็นการเดินขึ้นภูเขา
การปีนป่ายขึ้นภูเขานี้
มันต้องเป็นเรื่องทุกข์ยากลำบาก
อย่างแน่นอน
แต่เมื่อถึงยอดเขาแล้วมันสบาย
มันจะสบายไปตลอด
ทางมรรคนี้เรียกว่า
ทุกข์ต้นแต่สุขปลาย
ทาง ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข
นี้เรียกว่าสุขต้นแต่ทุกข์ปลาย

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๗)

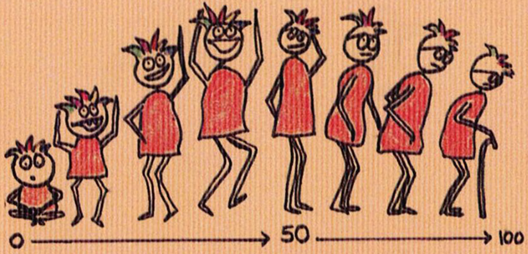
ปุถุชนตอนที่เขามีกำลังวังชา
เขามีความสามารถ
เขาก็หาความสุขต่างๆ
ผ่านทาง ลาภ ยศ สรรเสริญ
ผ่านทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ได้
แต่พอเวลาที่ร่างกายเขาหมดสภาพ
ไม่สามารถหาได้ เขาจะหาอะไร
เขาก็หาแต่ความทุกข์ใส่ใจ
ของเขาเท่านั้น
แต่ทางของพระพุทธเจ้านี้
ถึงแม้ว่าร่างกายจะแก่ จะเจ็บ จะตาย
ใจก็ยังเป็นปรมัง สุขัง อยู่

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๗)



ถ้าเป็นพระที่ท่านเทศน์ท่านสอนเป็น
ท่านก็จะแสดงธรรมให้เราฟัง
ฟังแล้วดีไม่ดี
เราก็จะได้บรรลุเป็นโสดาบันไปเลยก็ได้
ด้วยการฟังธรรม
ดังนั้นอยู่ที่ว่าเราต้องการอะไร
ในการทำบุญ
ถ้าเราต้องการบุญอย่างเดียว
ไม่ต้องการฟังธรรม ทำที่ไหนก็ได้
ปล่อยนกปล่อยปลาก็ได้บุญเหมือนกัน

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๗)

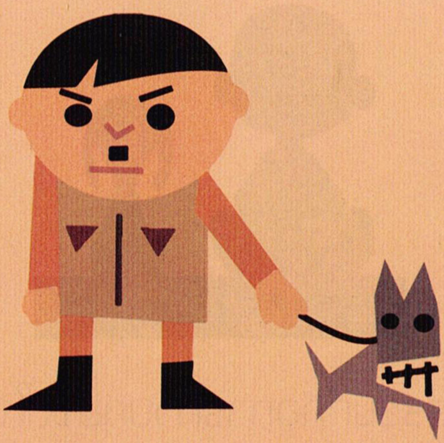


ตัวที่เปลี่ยนแปลงต่างๆ
ก็คือของปลอมทั้งนั้น ความจริงปลอม
เช่น ร่างกายเรานี้
ก็เป็นความจริงปลอม
วันนี้เป็นอย่างนี้
อีก ๑๐ ปี ก็เป็นอีกอย่างหนึ่งไป
อีก ๒๐ ปี ก็เป็นอีกอย่างหนึ่งไปแล้ว
เปลี่ยนไปเรื่อยๆ
เป็นความจริงที่เปลี่ยนไปเรื่อยๆ

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๗)

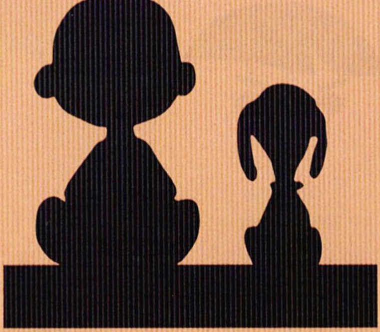
ความจริงที่ไม่เคยเปลี่ยนแปลงก็มีอยู่ตัวเดียว
ก็คือตัวใจตัวรู้นี้เอง
ต้องเข้าถึงตัวรู้นี้ให้ได้
แล้วเราก็จะได้รู้จักตัวเราเอง
แล้วเราจะได้รู้จักวางตัวของเราให้ถูก
ว่าเราควรจะวางตัวของเราอย่างไร
ตอนนี้เราวางตัวผิด
เราไปวางตัวบนตัวปลอม
ไปวางไว้ที่ร่างกาย มันก็เปลี่ยนไปเรื่อยๆ

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๗)



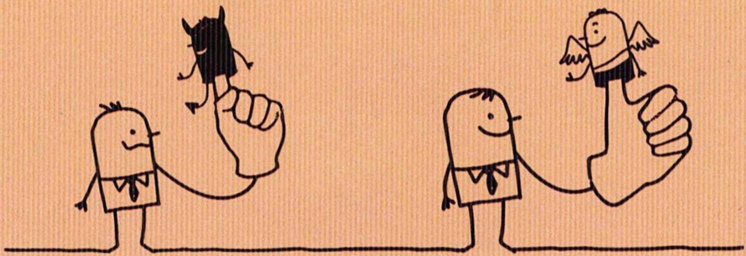
ศีลก็คือข้อห้ามต่างๆ
เช่น ห้ามฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์
ประพฤติผิดประเวณี พูดปด
เสพสุรายาเมาและอบายมุขต่างๆ
เพราะว่าการกระทำเหล่านี้
ไม่ได้นำไปสู่ความเจริญและความสุข
แต่นำไปสู่ความเสื่อมและความทุกข์

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๗)



ธรรมก็คือการควบคุมจิตใจ
ไม่ให้โลภ ไม่ให้หลง
เพราะใจโลภ โกรธ หลง
แล้วก็มักจะไปทำบาปทำกรรม
ถ้าใจไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง
แล้วใจก็จะไม่ไปสร้างบาป
สร้างกรรมกับใคร

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๗)

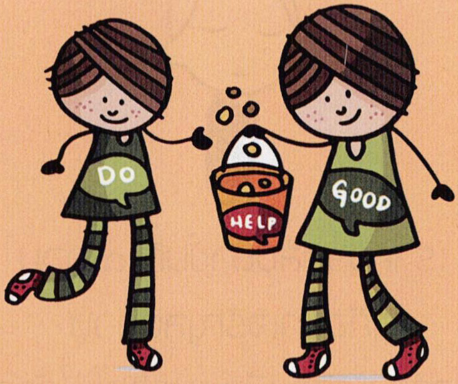


บรรทัดฐานของใจหรือคุณลักษณะ
ของมนุษย์นี้ก็คือการมีศีล ๕
ผู้ใดมีศีล ๕ ผู้นั้นก็จะเป็นมนุษย์
ถ้าขาดศีล ๕ ก็จะเลื่อนลงไปสู่
การเป็นเดรัจฉาน
เป็นเปรต เป็นสัตว์นรก
ลงไปตามลำดับ

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๗)

ต้องเจริญพุทโธมาก่อนที่จะมานั่ง
ถึงบอกว่าต้องเจริญตั้งแต่ตื่นขึ้นมาเลย
พอตื่นขึ้นมาก็พุทโธ พุทโธไป
พอมีเวลาว่างมานั่ง
มันก็จะสงบง่าย
ถ้าไม่มีพุทโธเลย
มาเริ่มตอนที่จะมานั่ง
มันก็พุทโธได้ ๒ คำ มันก็หายไปแล้ว

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๗)



การช่วยเหลือผู้อื่นนี้
เป็นประโยชน์กับใจเรา
เป็นบุญเป็นกุศล
เป็นการพัฒนาจิตใจของเรา
ให้ก้าวขึ้นสู่
ขั้นศีล ขั้นสมาธิ ขั้นปัญญา ได้

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๗)

เราควรกลับมาขั้นที่ ๑ ก่อน
ก็คือมาเจริญสติก่อน
มาสร้างเครื่องมือหยุดจิตให้ได้ก่อน
พอหยุดจิตได้แล้ว
จิตก็จะสงบมีความสุข
พอมีความสุขแล้วไปดูจิต
ก็จะสามารถที่จะคอยควบคุมมันได้
เวลามันจะไปนอกลู่นอกทาง
มันก็มีเครื่องมือที่จะดึงมันไว้
หยุดมันได้

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๗)

การดูจิตนี้ก็ขึ้นอยู่กับสติของเรา

วันไหนสติเราดี ก็หยุดมันได้

วันไหนสติไม่ดี สติแตก ก็เป็นบ้าได้

ควรที่จะกลับมาฝึกสติ

ให้มันเป็นมาตรฐาน

ให้มันเป็นเครื่องมือที่เราสามารถ

ใช้ในการควบคุมความคิดของเราให้ได้

ทำให้มันสงบให้ได้

แล้วต่อไปเวลาจิตพยศ

เราจะหยุดมันได้

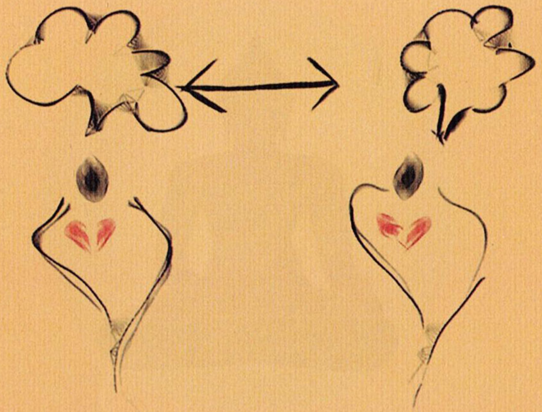
ถ้าเราไม่มีสตินี้ เวลาจิตพยศนี้

เราจะหยุดมันไม่ได้

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๗)

มาเจริญสติทำใจให้รวมก่อน
ทำใจให้รวมเป็นสมาธิ
แล้วพอออกจากสมาธิมา
ก็มาสอนใจให้มองทุกสิ่งทุกอย่าง
เป็นไตรลักษณ์ให้ได้
เห็นทุกสิ่งทุกอย่างเป็นทุกข์
ไม่ใช่ของเรา ไม่เที่ยง
แล้วต่อไปมันจะป้องกันปัญหา
หรือหยุดปัญหาได้อย่างง่ายดาย

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๗)



ไม่ว่าอะไรจะดีก็เป็นไตรลักษณ์
มันไม่ดีก็เป็นไตรลักษณ์
มันไม่เป็นสิ่งที่เราควรจะไปยุ่งด้วย
เพราะมันจะรบกวนความสงบของใจ
เราควรที่จะเกาะติดอยู่กับ
การภาวนาของเรา

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๗)

ไม่มีใครหรืออะไรในโลกนี้
ที่จะสามารถพาชีวิตของเรา
ให้ไปสู่ที่ดีที่งาม ที่สุขที่เจริญ
ที่ไกลจากความทุกข์ความเสื่อมทั้งหลายได้
นอกจากพระพุทธศาสนาเท่านั้น

(ธรรมะในศาลา วันที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๐)

ถ้าเราอยากจะมีความสุข
อยากจะพาชีวิตของเราไปให้ก้าวหน้า
เราต้องรู้จักมักน้อยสันโดษ
คำว่ามักน้อย
ก็คือใช้ให้น้อยที่สุดเท่าที่จำเป็น
เรามีความจำเป็นที่จะต้องใช้อะไร
ก็ใช้ให้มันน้อยที่สุด

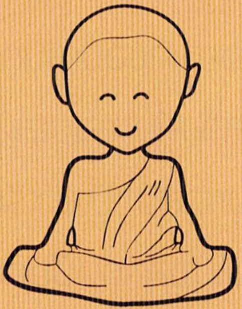
(ธรรมะในศาลา วันที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๐)

ชีวิตของเรามีสุขมีทุกข์อยู่
ก็เนื่องจากว่าเรายังไม่เห็นทุกข์
ตามความเป็นจริงของเขา
เรามักจะเห็นทุกข์ว่าเป็นความสุขกัน
เราจึงพบความทุกข์อยู่เรื่อยๆ
แต่ถ้าเรามีธรรมะแสงสว่างสอนเรา
ให้รู้ว่าอะไรเป็นความทุกข์แล้ว
เราก็หลีกเลี่ยงมัน ต่อไปความทุกข์
ก็จะไม่มายุ่งเกี่ยวกับเรา

(ธรรมะในศาลา วันที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๐)

คนชั่วคือคนที่ชอบเล่นการพนัน
ชอบเที่ยวกลางคืน ชอบเสพสุรายาเมา
ในทางศาสนานี้เราเรียกว่า
เป็นคนไม่ฉลาด เป็นคนพาล
แล้วก็จะเป็นคนชั่วต่อไป
เพราะเมื่อเขาขาดเงินขาดทอง
เขาก็จะไม่หาด้วยวิธีสุจริต
เขาก็จะต้องไปทำผิดศีลผิดธรรม
ไปลักไปขโมย ไปหลอกลวงฉ้อโกง
ไปโกหกหลอกลวง เพื่อที่จะให้ได้เงินมา
เพราะเขาไม่ขยันทำงาน
มีความเกียจคร้านนั่นเอง

(ธรรมะในศาลา วันที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๐)



คนเราจะวิเศษได้นั้น
ไม่ได้วิเศษที่สิ่งภายนอก
ไม่ได้อยู่ที่สมบัติข้าวของเงินทอง
แต่วิเศษที่มีคุณงามความดี
เช่น เป็นคนที่มีศีลนี้เป็นคนที่วิเศษ
ที่ญาติโยมกราบพระกัน
ก็เพราะว่าท่านมีศีล
ไม่ใช่เป็นเพราะท่านมีเงินทองมากมาย
หรือมีรูปร่างหน้าตาดี

(ธรรมะในศาลา วันที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๐)

การฟังธรรมนี้พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า
เป็นมงคลอย่างยิ่งอีกประการหนึ่ง
เพราะการฟังธรรมนี้ก็เท่ากับ
ติดไฟให้กับรถของชีวิตของเรานั่นเอง
เวลาเราเดินทางตอนกลางคืน
ถ้าเรามีไฟ เราก็สามารถขับรถไปได้
อย่างสะดวก รวดเร็ว ปลอดภัย
ฉันใด ถ้ามีธรรมะนำชีวิตของเราไป
ชีวิตของเราก็จะไปอย่างสะดวก
ราบรื่น รวดเร็ว และปลอดภัย

(ธรรมะในศาลา วันที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๐)

ถ้าเราอยากจะสวยงาม
ขอให้เราสวยงามด้วยศีลธรรม
อย่าไปสวยงามกับเสื้อผ้าอาภรณ์
มันไม่ได้เป็นของแท้
ความสวยงามที่แท้จริงนั้น
ต้องสวยที่ใจ อย่าไปสวยที่กาย
กายนี้มันมีแต่จะแก่ลงไปเรื่อยๆ
มีแต่จะเหี่ยวลงไปเรื่อยๆ
มันไม่มีสวยขึ้น
มันมีแต่จะสวยน้อยลงไปเรื่อยๆ
แล้วในที่สุดมันก็จะไม่สวยเลย

(ธรรมะในศาลา วันที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๐)

ความสวยงามทางใจนี้
มีอานุภาพมาก
มากกว่าความสวยงามทางกาย
และไม่เสื่อมไปตามวัยด้วย
มีแต่จะเจริญขึ้นไปเรื่อยๆ
ถ้าเรารักษาได้มากเท่าไหร่
เราก็จะสวยขึ้นไปเรื่อยๆ
แม้กระทั่งเราตายไปแล้ว
ก็ยังมีคนกราบไหว้บูชาอยู่
เช่น พระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง

(ธรรมะในศาลา วันที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๐)

การให้ธรรมะชนะการให้ทั้งปวง
ให้อะไรก็ไม่ดีเท่ากับการให้ธรรมะ
แต่เนื่องจากเราไม่มีธรรมะ
เราก็ต้องให้อย่างอื่นก่อน
สิ่งไหนที่เรามีให้ได้เราก็ให้ไป
มีเงินทองให้ได้ก็ให้ไป
ถ้าไม่มีเงินทองก็ให้อภัยไปก็ได้
อย่าไปถือโทษโกรธเคืองใคร
อย่าไปจองเวรจองกรรม
อาฆาตพยาบาท
ควรให้อภัยเขา
ให้อภัยแล้วเราจะมีความสุข
เราจะมีความสบายใจ

(ธรรมะในศาลา วันที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๐)

คนที่มีจิตใจที่ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง
ไปอยู่กับใครที่ไหน
ก็จะเป็นคนที่น่ารัก น่าเคารพอย่างมาก
เช่น พระพุทธเจ้า
และพระอรหันตสาวกทั้งหลาย
ท่านเป็นอย่างนั้น
ใจของท่านก็สงบระงับจาก
ความโลภ ความโกรธ ความหลง
กายวาจาของท่าน
ก็ตั้งอยู่ในศีลในธรรม
ท่านมีอะไร ท่านก็ไม่เก็บไว้
มีอะไรท่านก็แจกจ่ายช่วยเหลือ
สงเคราะห์ผู้ที่เดือดร้อน

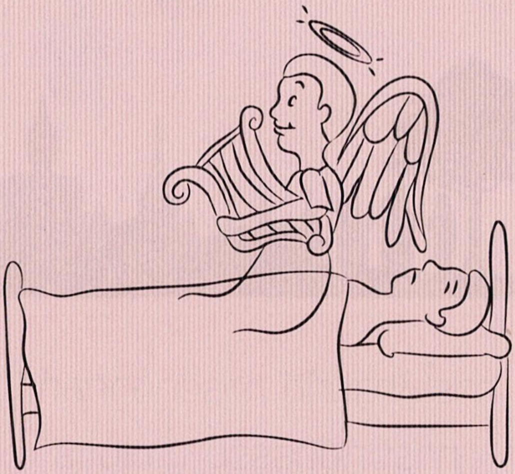
(ธรรมะในศาลา วันที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๐)

กฎแห่งกรรม
ย่อมเป็นไปตามกฎของเขา
อยู่อย่างนั้นมาตลอดเวลา
ตั้งแต่ก่อนที่พระพุทธเจ้า
จะมาตรัสรู้สั่งสอนสัตว์โลก
และหลังจากที่พระพุทธเจ้า
เสด็จดับขันธปรินิพพานไปแล้ว
กฎแห่งกรรมนี้ก็ไม่เปลี่ยนแปลง
ไม่มีใครสามารถลบล้างกฎแห่งกรรมนี้ได้
แม้กระทั่งกาลเวลา
ซึ่งโดยปกติแล้วจะกลืนกินสัตว์ทั้งหลายไปหมด
แต่มีอย่างเดียวที่กาลเวลากลืนกินไม่ได้
ก็คือกฎแห่งกรรม

(ธรรมะในศาลา วันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๐)

การให้ทานก็ดี การรักษาศีลก็ดี
การปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ
เดินจงกรม เจริญปัญญาก็ดี
การฟังเทศน์ฟังธรรมก็ดี
เป็นการสร้างความดี
เป็นกรรมดี เป็นกุศลกรรม
จะนำมาซึ่งความสุขและความเจริญ
ทั้งในปัจจุบันชาติ
และในชาติที่จะตามมาต่อไป

(ธรรมะในศาลา วันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๐)



ใจนั้นไม่ได้ตายไปกับร่างกาย
ใจมาอยู่ชาตินี้เพราะมีร่างกาย
เมื่อร่างกายนี้แตกสลายหมดไป
ใจก็ไปต่อ ไปสู่ชาติใหม่
ขึ้นอยู่กับบุญกรรมที่ได้ทำไว้ในชาตินี้
และในชาติก่อนๆ ที่ยังไม่ได้ส่งผล

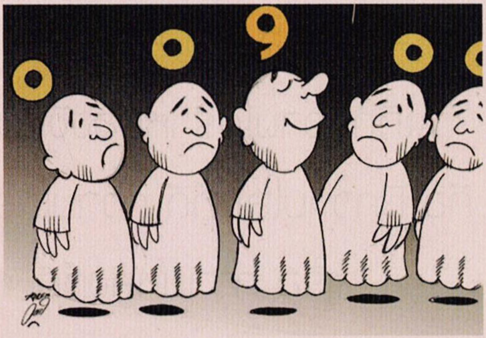
(ธรรมะในศาลา วันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๐)

ร่างกายเป็นอะไรก็จะไม่กระทบกับใจก็ได้
ขึ้นอยู่กับใจเองว่าจะไปรับมันหรือไม่
ถ้าใจที่ฉลาด
รู้จักแยกแยะใจออกจากร่างกาย
ใจก็จะไม่รู้สึกอะไรกับร่างกาย
ร่างกายจะเจ็บไข้ได้ป่วย จะเป็นอะไร
ใจก็เพียงรับรู้ไว้เท่านั้น
สักแต่ว่ารู้ รู้ว่ากายนี้เป็นอย่างนี้
รู้ว่ากายต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย
เมื่อเกิดขึ้น ใจก็ไม่เดือดร้อนอะไร

(ธรรมะในศาลา วันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๐)

เมื่อร่างกายตายไป ใจก็ไปข้างหน้าต่อไป
จะไปดีไปชั่ว ไปสูงไปต่ำ
ก็อยู่กับบาปบุญที่ได้ทำไว้
เหมือนกับพวกเราที่ได้มาเกิดในชาตินี้
ใจของเราเมื่อได้แยกออกจากร่างกาย
ในชาติก่อน ก็มาหาที่เกิดใหม่
ได้มาเกิดเป็นมนุษย์
ก็เพราะว่าได้เคยรักษาศีล ๕ ไว้

(ธรรมะในศาลา วันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๐)

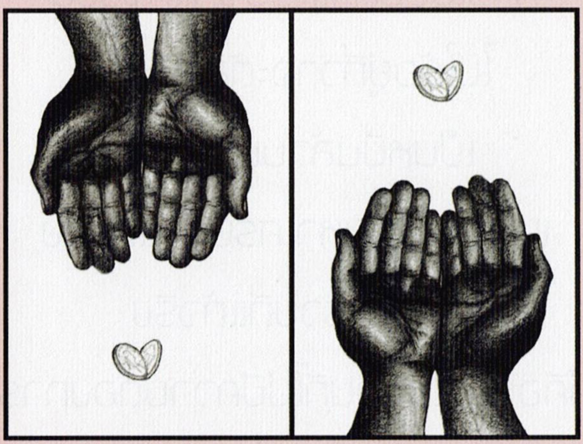


ดวงวิญญาณที่ออกจากร่าง
ที่จะไปสู่สุคติได้
ต้องมีศีลเป็นเครื่องพาไป
ทำบุญให้ทานอย่างเดียวนั้นไม่พอ
ทำบุญให้ทานไม่ใช่เป็นเหตุ
ที่จะทำให้ไปเกิดในสุคติ

(ธรรมะในศาลา วันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๐)

ถ้ากำลังทำในสิ่งที่จะสร้างให้ใจของเรา
เกิดความเศร้าหมองขึ้นมา
คือ มีความโลภก็ดี ความโกรธก็ดี
หรือ ความหลงก็ดี
เราก็ต้องระงับเสีย
อย่าไปโลภ อย่าไปโกรธ อย่าไปหลง
ถ้าเราระงับได้
ก็เท่ากับเราได้ชำระกิเลสเครื่องเศร้าหมอง
ที่สร้างความทุกข์ความวุ่นวายนั้น
ให้เบาบางลง

(ธรรมะในศาลา วันที่ ๒ ธันวาคม ๒๕๕๐)



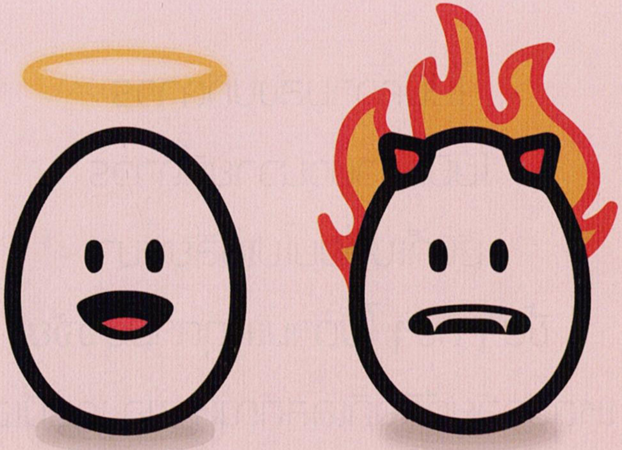
ผู้ที่มีเมตตา
แบ่งปันความสุขของตนให้แก่ผู้อื่น
ย่อมเป็นที่รักของผู้อื่นเสมอ

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๔ ธันวาคม ๒๕๕๗)

เล่ม ๒ (สอง)

การเป็นมหาเศรษฐีที่แท้จริงนี้
ไม่ได้อยู่ที่ว่าจะต้องมีเงิน
เป็นหมื่นล้านแสนล้าน
แต่การเป็นมหาเศรษฐีที่แท้จริง
เป็นคนรวยที่แท้จริง
ก็คือต้องเป็นคนที่ไม่มีความต้องการ
อยากจะได้อะไรอีกแล้ว
เป็นคนที่มีความพอ
มีแต่จะให้ จะไม่มีการขอ
จะไม่มีการอยากได้อะไรจากใครทั้งนั้น

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๗ ธันวาคม ๒๕๕๖ มหาเศรษฐีที่แท้จริง)



ถ้าใจดีแล้ว

มันดึงดูดทุกอย่างมาหาเราเอง

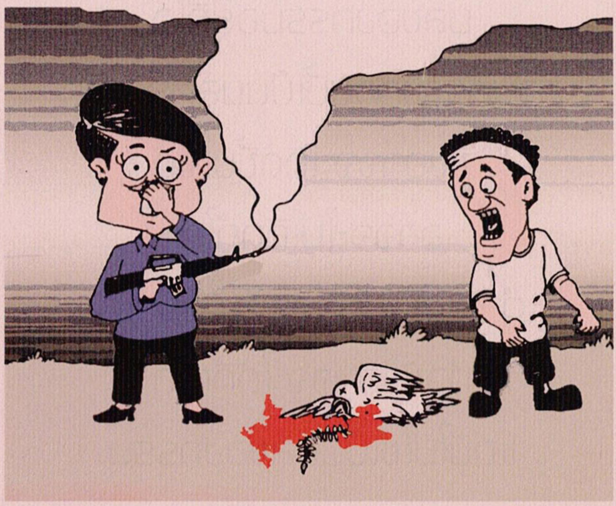
ถ้าใจชั่วแล้ว

มันถีบทุกอย่างให้ออกจากเราไปหมด

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๗ ธันวาคม ๒๕๕๖ มหาเศรษฐีที่แท้จริง)

ไม่มีความสงบที่ถาวร
ไม่มีความวุ่นวายที่ถาวร
มันก็เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา
ขึ้นๆ ลงๆ ไปตามเหตุตามปัจจัย
เหตุปัจจัยก็คือกิเลสตัณหาของคนนี่เอง
ที่ทำให้สังคมวุ่นวายกัน
ไม่ได้อยู่ที่ตรงไหน
อยู่ที่กิเลสตัณหาเท่านั้นเอง
ถ้าไม่มีกิเลสตัณหาแล้ว
สังคมนั้นก็จะสงบ

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๗ ธันวาคม ๒๕๕๖ มหาเศรษฐีที่แท้จริง)



กรรมนั้นเป็นกฎตายตัว

ทำอะไรแล้วก็ต้องไปใช้กรรม

ไปฆ่าเขาแล้ว

ก็กลับไปเกิดให้เขากลับมาฆ่าเรา

(ธรรมะในศาลา วันที่ ๙ ธันวาคม ๒๕๕๐)

ผลของกรรมอยู่ที่ใจ
ส่วนที่ร่างกายนี้เป็นผลพลอยได้
ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นก็ได้
อาจจะไม่เกิดก็ได้
ทำดีแล้วก็อาจจะไม่ได้ดีก็ได้
ทำชั่วอาจจะได้ดีก็ได้
แต่นี่ไม่ใช่เป็นผลของกรรม
ผลกรรมที่แท้จริง
อยู่ที่ความสุขใจหรือความทุกข์ใจ
ทำดีมันต้องสุขใจแน่นอน
ทำบาปมันต้องทุกข์ใจแน่นอน
อันนี้ของตายตัว
นี่คือกฎแห่งกรรม

(ธรรมะบนเขา ๗ ธันวาคม ๒๕๕๖ มหาเศรษฐีที่แท้จริง)

การไปอยู่ที่ลำบาก
จึงเหมือนกับการเข้าห้องสอบ
จะทำข้อสอบได้
ก็ต้องปรับใจให้อยู่อย่างปกติสุข
เหมือนกับเวลาอยู่ที่บ้านที่ปลอดภัย
มีน้ำมีไฟสะดวก
อาหารการกินก็สะดวก
พอไปอยู่ที่อัตคัดขัดสน
มีภัยรอบด้าน
ใจจะปั่นป่วน จะหวาดผวา
ก็ต้องใช้ธรรมะ
คือ สติ สมาธิ ปัญญา
เข้ามาควบคุมจิตใจ

(กัณฑ์ที่ ๔๔๕ วันที่ ๒๖ สิงหาคม ๒๕๕๕ จุลธรรมนำใจ ๓๐)

เวลามีปัญหารุมเร้าจิตใจ
ขอให้รำลึกเสมอว่า
ปัญหาไม่ได้อยู่ที่กาย แต่อยู่ที่ใจ
ตัวปัญหาก็คือกิเลสตัณหา โมหะอวิชชา
เครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย
เป็นสิ่งที่ต้องกำจัด
เป็นสิ่งที่ต้องลด ต้องละ
ต้องทำลาย ต้องฆ่ามันให้หมดไป

(กัณฑ์ที่ ๑๑๕ วันที่ ๒๕ พฤษภาคม ๒๕๔๕ กำลังใจ ๗)

การที่จะมาทางธรรมนี้มันยาก
เพราะกิเลสมันพยายาม
สร้างอุปสรรค สร้างเหตุ
สร้างอะไรต่างๆ กีดกันเราหมด
ถ้าเราไม่แน่วแน่ ไม่มีศรัทธา ความเชื่อ
ไม่มีความอยาก ความชอบไปทางนี้แล้ว
มันไม่มาง่ายๆ หรอก

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๕๖)

ปฏิบัติเพื่อดับความทุกข์ใจ

ความเสียใจ

เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความทุกข์ใจ

เกิดความเสียใจ

เวลาเกิดเหตุการณ์ที่ต้องเกิด

คือความตาย

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๖)

ผู้ปฏิบัติธรรม

จะแสวงหาที่สงบสงัดวิเวก

ที่ลำบากลำบน อดอยากขาดแคลน

เพราะเป็นที่ท้าทายต่อการสร้างบารมี เช่น

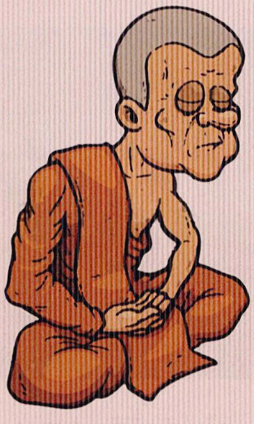
ขันติบารมี วิริยะบารมี ปัญญาบารมี

ถ้าอยู่ในที่สะดวกสบาย

อยู่ที่ไม่มีความทุกข์ยากลำบาก

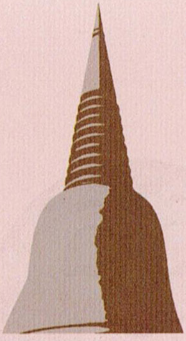
ก็ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องต่อสู้

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๖)



การมาบวชนี้
ไม่ใช่เป็นงานสังคม ไม่ใช่มาหามิตร
มาสร้างเครือข่ายมิตรภาพ
งานนี้เป็นการตัดภพตัดชาติ
งานตัดทุกสิ่งทุกอย่าง
ตัดความผูกพันกับทุกสิ่งทุกอย่าง
ทุกบุคคล

(ธรรมะบนเขาวันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๖)



องค์พระเจดีย์เองนั้น
ไม่มีความวิเศษวิเสอะไร
ไม่สามารถทำให้ผู้ไปกราบ ผู้สร้าง
บรรลุมรรคผลนิพพานได้
ผู้ที่จะบรรลุมรรคผลนิพพานได้นั้น
จะต้องเป็นผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบเท่านั้น
คือ สุปฏิปันโน อุชุปฏิปันโน
ญายปฏิปันโน สามีจิปฏิปันโน
ซึ่งไม่ได้ขึ้นอยู่กับเพศกับวัย

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๖)

ความอยากนี้ตัวเดียวเท่านั้น
ที่เป็นปัญหาโลกแตกอยู่ทุกวันนี้
โลกวุ่นวายกันก็เพราะความอยากนี้
ฆ่ากันก็เพราะความอยาก
ทะเลาะกันก็เพราะความอยาก

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๖)

การคิดดี
ไม่ได้หมายถึง
การคิดเรื่องที่เราชอบ
ถึงแม้จะทำให้มีอารมณ์ดี
บางครั้งก็ทำให้อารมณ์เสียได้
เมื่อสิ่งที่ชอบเปลี่ยนไป
เช่น คิดถึงแฟน
ตอนรักกันก็มีอารมณ์ดี
พอคิดถึงตอนที่ทะเลาะกัน
ก็จะมีอารมณ์ไม่ดี
ที่ให้คิดดีหมายถึงให้คิดเรื่องธรรมะ
คิดตามความจริง

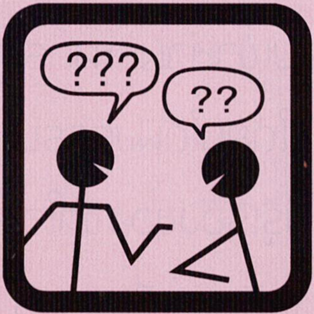
(กัณฑ์ที่ ๓๓๘ วันที่ ๒๗ มิถุนายน ๒๕๕๐ จุลธรรมนำใจ ๙)

ความสงบนี่แหละ
เป็นตัวที่จะชี้วัดชีวิตของเรา
ถ้าเจอความสงบแล้ว
ก็จะไปทางวัด ไปทางภาวนา
ถ้ายังไม่เจอ
ก็ยังรักพี่เสียดายน้องอยู่
ธรรมะอยากจะได้ ก็มาวัดบ้าง
แต่ก็ต้องกลับไปหาเงินหาทอง
เพื่อจะได้ซื้อความสุขจากสิ่งต่างๆ
เป็นแบบเหยียบเรือสองแคม
เวลาเรือจะต้องแยกจากกัน
ก็จะลำบากจะทรมานใจ

(กัณฑ์ที่ ๓๓๘ วันที่ ๒๗ มิถุนายน ๒๕๕๐ จุลธรรมนำใจ ๙)

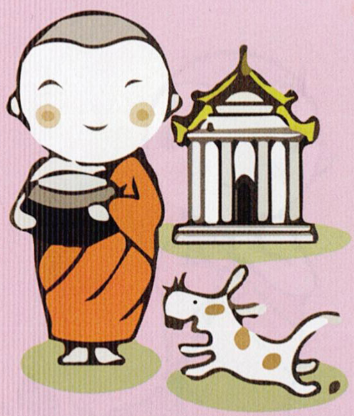
ถ้าไม่เคยเข้าหาพระพุทธศาสนา
ไม่เคยได้ยินได้ฟังธรรมะแล้ว
จะไม่รู้เรื่องของจิตใจเลย
จะคิดว่าเมื่อร่างนี้
ตายไปสูญสลายไปก็จบกัน
ก็เลยทำให้เกิดความกลัวขึ้นมา
ในเรื่องความตาย
ทั้งที่ผู้ที่กลัวความตาย
คือจิตใจนั้นหาตายไปกับร่างกายไม่
จิตใจเป็นสิ่งที่ทำลายไม่ได้
มีแต่จะต้องไปต่อ

(กัณฑ์ที่ ๑๔๔ วันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๔๕ กำลังใจ ๙)



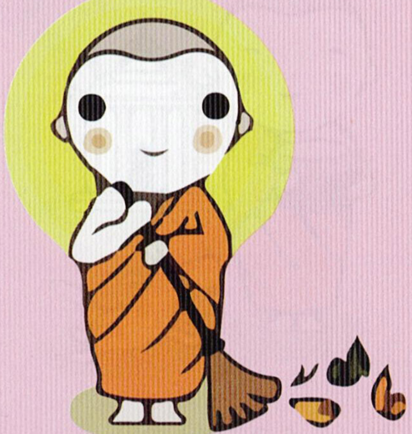
ทุกคำถามทุกคำตอบ
มันมีอยู่แค่นี้แหละแต่เราไม่รู้กันเอง
ทุกคำถามทุกปัญหาเกิดจากความอยาก
และทุกคำตอบก็เกิดจาก
การเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เท่านั้น
ถ้าเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
มันก็จะหยุดความอยากได้
เพราะเราไปห้ามเขาไม่ได้
ไปสั่งเขาไม่ได้ ไปเปลี่ยนเขาไม่ได้

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๖)



การชนะตน
เป็นการชนะที่แท้จริง
การชนะผู้อื่น
ถ้าชนะ ก็ชนะแบบสร้างเวรสร้างกรรม
เพราะไปบังคับจิตใจเขา
ก็จะทำให้โกรธแค้นโกรธเคืองเรา
อาฆาตพยาบาทเรา

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๖)

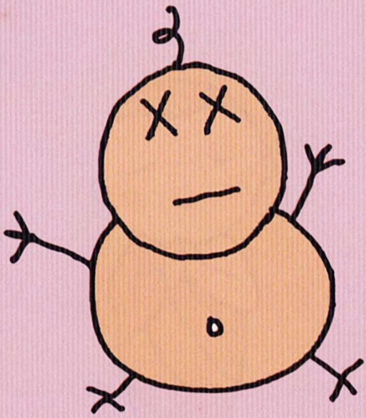


การแก้ปัญหาต้องมาแก้ที่ใจ
ความโกรธก็เกิดจากความอยาก
ความไม่สบายใจก็เกิดจากความอยาก
ต้องมาแก้ที่ใจของเรา
แล้วปัญหาต่างๆ ก็จะหมดไป

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๖)

ถ้าใจมีที่พึ่งแล้ว
ใจจะได้ไม่ต้องพึ่งร่างกาย
พอร่างกายเป็นอะไร
เราก็จะได้ไม่เดือดร้อน
นี่คือเป้าหมายของพระพุทธศาสนา

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๕๘ (สนทนาธรรม)



ร่างกาย

มันไม่สามารถรับใช้เราไปได้ตลอด

เพราะใจเรานี้

อายุมันยืนยาวกว่าร่างกาย

ใจนี้มันไม่มีวันตาย

แต่ร่างกายนี้มันก็ต้องหมดสภาพไป

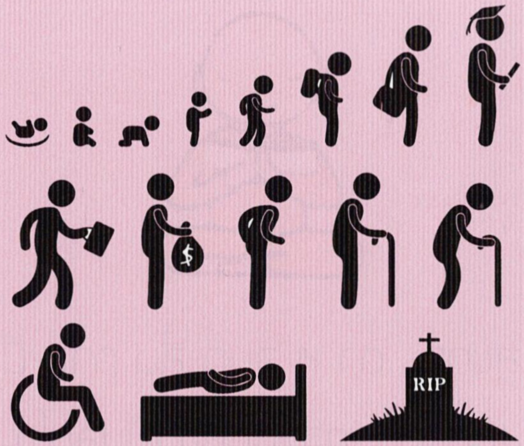
(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๕๘ (สนทนาธรรม)

พระพุทธเจ้าได้ปฏิบัติ
ค้นพบที่พึ่งอันใหม่ที่ไม่ต้องใช้ร่างกาย
คือให้พึ่งการภาวนา พึ่งการรักษาศีล
เช่น วันนี้เราจะรักษาศีล ๘ กัน
แล้วก็ภาวนาทำใจให้สงบ
ใจสงบแล้วก็ไม่ต้องพึ่งร่างกาย
มีความสุขแล้ว
ก็ไม่ต้องออกไปหาความสุขข้างนอก

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๕๘ (สนทนาธรรม)

ความอยากของเรา
มันไม่ได้หมดไปจากการที่เราได้อะไรมา
เพราะสิ่งที่เราได้มา
มันไม่ได้มากำจัดความอยาก
มันมาเพิ่มความอยาก มาต่อความอยาก
มันก็เลยอยากไปเรื่อยๆ
มันก็เลยวุ่นวายเวลาร่างกายไม่สามารถ
ที่จะทำตามที่เราอยากได้

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๕๘ (สนทนาธรรม)



ทำอย่างไรได้
อยากจะมาเกิด
อยากจะมามีร่างกาย
มันก็อย่างนี้แหละ
ต่อให้มันดีอย่างไร
เดี๋ยวมันก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ
มันก็ต้องตายอยู่ดี

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๕๘ (สนทนาธรรม)

เล่ม ๒ (สอง)

สุขทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย นี้

เป็นทางสู่ความทุกข์ เป็นลูกโซ่

ต้องตัดมัน หยุดมัน

อย่าไปหา ลาภ ยศ สรรเสริญ

อย่าไปหาความสุขทาง

ตา หู จมูก ลิ้น กาย

มาหาความสุขทางใจ

ด้วยการทำทาน รักษาศีล ภาวนา

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๕๘ (สนทนาธรรม)

ใจมีอายุยืนยาวนานกว่าร่างกาย
ใจไม่ตายไปกับร่างกาย
พอร่างกายเสีย
ใจก็เปลี่ยนร่างกายใหม่
ถ้ามันยังต้องใช้รถใหม่
รถเก่าเสียก็ต้องขายทิ้งไป
เปลี่ยนซื้อคันใหม่มาขับต่อ

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๕๘ (สนทนาธรรม)

ร่างกายที่ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย

มันไม่เห็นกลัว

ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เลย

แต่ใจมันไม่ได้แก่ ไม่ได้เจ็บ ไม่ได้ตาย

มันกลับไปกลัวแทนร่างกายทำไม

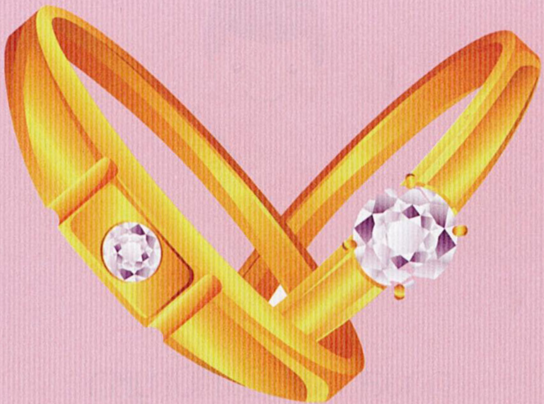
(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๕๘ (สนทนาธรรม)

ใจนี่มันไม่ได้แก่ ไม่ได้เจ็บ ไม่ได้ตาย
มันก็เป็นผู้รู้ผู้คิด
เวลาแก่ มันก็คิดเหมือนเดิม รู้เหมือนเดิม
เวลาเจ็บ มันก็คิดได้เหมือนเดิม
รู้ได้เหมือนเดิม
เวลาตาย มันก็คิดได้ รู้ได้เหมือนเดิม
มันไม่ได้เป็นอะไรไปกับร่างกาย
แต่มันไม่รู้ มันไปหลงคิดว่า
มันเป็นร่างกาย มันก็เลยวุ่นวาย

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๕๘ (สนทนาธรรม)

รักก็ทุกข์แบบหนึ่ง
ชังก็ทุกข์แบบหนึ่ง
รักก็ทุกข์ตอนที่จากเราไป
ชังก็ทุกข์ตอนที่เขามาหาเรา
แต่ถ้าเฉยๆ ไม่รักไม่ชัง ก็สบาย
เขามาหาเราก็ไม่ทุกข์
เขาไปเราก็ไม่ทุกข์

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๕๘ (สนทนาธรรม)

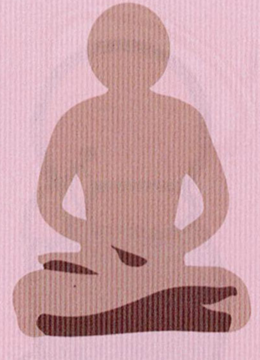


พยายามปฏิบัติให้ได้นะ
ของดีอยู่ในตัวเรานี่แหละ
พวกเราเป็นเหมือนไก่ได้พลอย
ของดีมีไม่เอา
ตัวพลอยนี่เขี่ยทิ้งหมดเลย
จะเอาแต่ตัวหนอนตัวไส้เดือน

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๕๘ (สนทนาธรรม)

ทางสาธุชนนี้แก้ปัญหา
เพื่อที่จะติดอยู่กับโลก
เช่น ยากจน ก็หาวิธีทำให้รวย
แต่ทางพระนี่ตัดไปเลย ไม่เอาเลย
ไม่เอาความรวยเลย
เพราะรู้ว่ารวยแล้วเดี๋ยวก็ต้องหมด
เดี๋ยวก็ต้องตาย
แก้ไม่เหมือนกัน แก้คนละเรื่องกัน

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๕๘ (สนทนาธรรม)



มานั่งสมาธิกัน
นั่งเยอะๆ นั่งบ่อยๆ นะ
ไม่ใช่นั่งแค่วันละครั้งสองครั้ง
ครั้งละ ๑๐ นาที ๑๕ นาที มันไม่พอ
มันต้องนั่งทั้งวัน ตื่นขึ้นมาก็นั่ง
เมื่อยก็ลุกขึ้นมาเดิน สลับกันไป
ไม่ต้องไปทำอะไร พยายามสร้าง
ความสงบให้เกิดขึ้นภายในใจให้ได้

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๕๘ (สนทนาธรรม)

อธิษฐานแล้วต้องมีสัจจะ

ตั้งใจจะทำอะไรแล้วต้องทำให้ได้

อย่าปลิ้นปล้อน อย่าหลอกตัวเอง

ถ้าไม่มั่นใจ ไม่มีสัจจะ

อย่าไปตั้งมัน

ถ้าตั้งแล้วก็ต้องทำให้ได้

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘ (สนทนาธรรม)

ถ้าเพียงแต่ทำอย่างที่เห็นกันอยู่
คือ ทำบุญทำทานกับรักษาศีล
ก็ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่อีก
เพียงแต่ว่าจะได้ไปเกิดในสุคติ
คือเกิดในภพของมนุษย์ของเทพ
แทนที่จะไปเกิดในอบาย
แต่ถ้าได้ปฏิบัติธรรมด้วย
ก็จะบรรลุถึงพระนิพพานเลย

(กัณฑ์ที่ ๑๔๔ วันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๔๕ กำลังใจ ๙)

ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้
ต้องเป็นไปตามเรื่องของเขา
เหมือนฝนตกแดดออก
ถ้าไม่ไปยุ่งกับเขาก็ไม่ทุกข์
ถ้าไปยุ่งก็ต้องทุกข์

(กัณฑ์ที่ ๓๓๘ วันที่ ๒๗ มิถุนายน ๒๕๕๐ จุลธรรมนำใจ ๙)

หลังออกจากสมาธิแล้ว

ก็ต้องใช้ปัญญาคอยตัดกิเลส

ที่จะไปยุ่งกับเรื่องนั้นเรื่องนี้

จะเอาสิ่งนั้นสิ่งนี้ ไปหาคนนั้นคนนี้

ก็ตัดๆ ไป อยู่คนเดียว อยู่กับความสงบ

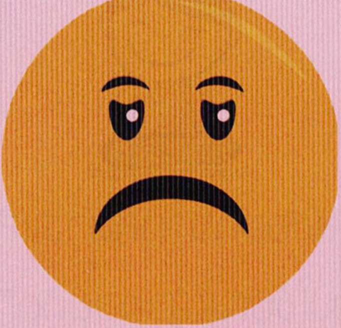
นี่แหละคือสมบัติอันวิเศษ

ถ้าได้แล้วจะปล่อยทุกอย่างได้

ถ้ายังไม่ได้ความสงบ

ก็ยังต้องติดอยู่กับสิ่งต่างๆ ภายนอก

(กัณฑ์ที่ ๓๓๘ วันที่ ๒๗ มิถุนายน ๒๕๕๐ จุลธรรมนำใจ ๙)



ถ้ายังไม่มีความสงบ

จะไม่มีที่ยึดที่เกาะ

มาวัดภาวนาได้ ๒ วัน

ก็เบื่อแล้ว

ทนไม่ได้ ฟุ้งซ่านแล้ว

กลับบ้านดีกว่า

(กัณฑ์ที่ ๓๓๘ วันที่ ๒๗ มิถุนายน ๒๕๕๐ จุลธรรมนำใจ ๙)

ต้องปฏิบัติให้มากๆ

ปฏิบัติให้ได้ผล ให้ได้ความสงบ

ก็ไม่ยากเย็นจนเกินไป

เพียงแต่คอยควบคุมบังคับใจเท่านั้น

ทำจริงๆ วันเดียวก็ได้

ถ้าไม่ไปคิดเรื่องอะไรเลย

(กัณฑ์ที่ ๓๓๘ วันที่ ๒๗ มิถุนายน ๒๕๕๐ จุลธรรมนำใจ ๙)

ขอให้เรามั่นใจว่า

มรรคผลนิพพานนี้มีจริง

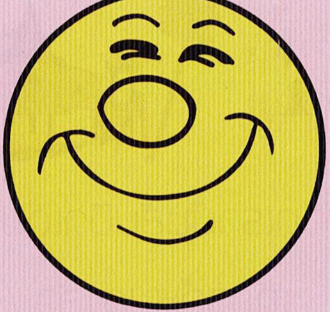
เป็นผลที่เกิดจากการปฏิบัติ

ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนให้ปฏิบัติ

คือ ให้ทำทาน ให้รักษาศีล ให้ภาวนา

ให้ทำมากๆ ให้ทำเต็มที่

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘)



ที่ไหนก็ได้

ขอให้มีที่ภาวนาก็ใช้ได้

สถานที่ไม่สำคัญ

อยู่ที่การภาวนา

มีที่อยู่แต่ไม่ภาวนา

ก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร

ถ้าภาวนาเป็น ที่ไหนมันก็ภาวนาได้

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘ (สนทนาธรรม)

เล่ม ๒ **(สอง)**

ชีวิตเรามันสั้นนิดเดียว

เดี๋ยวก็หมดแล้ว

ไม่ควรหมดไปกับงานภายนอก

ควรคิดถึงงานภายในจิตใจ

มาเกิดชาตินี้ได้เพิ่มขึ้นหรือลดลงไป

ผลของงานภายในจะติดไปกับใจ

แต่งานภายนอกจะไม่ติด

สร้างวัดใหญ่โตขนาดไหน

เวลาตายไปใจก็ไม่ได้เอาไปด้วย

(กัณฑ์ที่ ๓๓๕ วันที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๕๐ กำลังใจ ๓๒)

บุญกุศลก็เป็นเหมือนน้ำมันเติมรถ

ทำให้เดินทางได้สะดวกสบาย

วนเวียนอยู่แต่ในสุคติ

ไม่ต้องไปเกิดเป็นเดรัจฉาน ไปตกนรก

เสวยบุญที่ทำไว้ในขณะที่เป็นมนุษย์

พอหมดบุญ

ก็กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่

มาสร้างบุญต่อ

ถ้าสร้างบุญอย่างเดียว

ไม่สร้างบาป

จิตก็จะขยับไปเรื่อยๆ

(กัณฑ์ที่ ๓๓๕ วันที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๕๐ กำลังใจ ๓๒)

นิพพานอยู่ฟากตาย

ถ้าไม่ยอมตายจะไม่ได้ไปนิพพาน

ถ้ากลัวตายจะไปไม่ถึง

จะกอดอยู่กับร่างกาย

ไม่ต้องกลัวตาย

เพราะความตายรอเราอยู่แล้ว

กลัวไม่กลัวก็เอาเราแน่

แต่ถ้าไม่กลัวก็จะข้ามไปได้

ไม่สามารถทำร้ายใจได้

ไม่ทำให้ใจของเราทุกข์ได้

(กัณฑ์ที่ ๓๓๕ วันที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๕๐ กำลังใจ ๓๒)

นักปฏิบัติต้องรักความวิเวก
รักการอยู่ตามลำพัง
จะได้ปฏิบัติได้เต็มที่ จะได้ดูใจ
เวลาอยู่ที่วิเวก
จะทำให้มีอินทรีย์สังวร
กิเลสทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย
ก็จะไม่เป็นปัญหา
เหลืออยู่ทางเดียวก็คือใจ
ตอนนั้นจะได้จับกิเลส
พอกิเลสโผล่ออกมาก็จะรู้ทันที
จะระงับได้เลย
ต่อไปก็จะหายไปหมด

(กัณฑ์ที่ ๓๓๕ วันที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๕๐ กำลังใจ ๓๒)

ภพชาตินี่มีความเสื่อม

เมื่อมีความเสื่อมก็มีความทุกข์ตามมา

ถ้าไม่มีภพไม่มีชาติ ก็ไม่มีทุกข์

ภพชาติจะไม่มีได้

ก็ต่อเมื่อไม่มีเชื้อ ไม่มีตัวคอยฉุดลากไป

(กัณฑ์ที่ ๓๓๕ วันที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๕๐ กำลังใจ ๓๒)

พ่อแม่ก็เป็นเหมือนพระอรหันต์
มีคุณประโยชน์กับเรามาก
ท่านให้กำเนิดเรา
จะเกิดเป็นมนุษย์ได้ต้องมีพ่อมีแม่
การได้เกิดเป็นมนุษย์ก็เป็นคุณอย่างยิ่ง
เพราะมีโอกาสหลุดพ้นจากความทุกข์ได้
ถ้าไม่ได้เป็นมนุษย์
ก็ยากที่จะหลุดพ้นได้

(กัณฑ์ที่ ๓๓๕ วันที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๕๐ กำลังใจ ๓๒)

พระคุณของคุณพ่อคุณแม่ที่ให้ชีวิตเรา

ก็มากเท่ากับพระคุณของพระพุทธเจ้า

ของพระอรหันต์

ท่านเป็นพระอรหันต์ในทางโลก

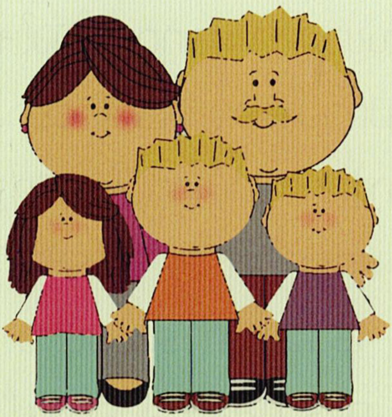
ส่วนพระพุทธเจ้า พระอรหันต์

เป็นพระอรหันต์ในทางธรรม

ในทางจิตใจ

ท่านให้พระนิพพานเรา

(กัณฑ์ที่ ๓๓๕ วันที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๕๐ กำลังใจ ๓๒)



ถ้าไม่มีคุณพ่อคุณแม่
เราจะเกิดเป็นมนุษย์ได้อย่างไร
ถ้าไม่ได้เป็นมนุษย์
เราก็จะไม่ได้พบกับพระพุทธศาสนา
ไม่ได้รับประโยชน์จากพระพุทธศาสนา
ไม่มีทางหลุดพ้นได้

(กัณฑ์ที่ ๓๓๕ วันที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๕๐ กำลังใจ ๓๒)

พระคุณของคุณพ่อคุณแม่ยิ่งใหญ่มาก
ไม่มีท่านแล้วจะมีเราได้อย่างไร
ถ้าดูแลท่านก็เท่ากับได้อุปัฏฐาก
พระพุทธเจ้าหรือพระอรหันต์เลย
เราจึงไม่ควรมองข้าม
การดูแลคุณพ่อคุณแม่
ถึงแม้จะยากจะลำบากอย่างไร
ก็ต้องอดทน
ท่านอาจจะจู้จี้จุกจิก
บ่นเรื่องนั้นบ่นเรื่องนี้
หรือไม่ทำตามที่เราบอกให้ท่านทำ
ก็อย่าไปถือสา

(กัณฑ์ที่ ๓๓๕ วันที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๕๐ กำลังใจ ๓๒)

ความทุกข์ใจเป็นผลของกิเลสทั้งนั้น

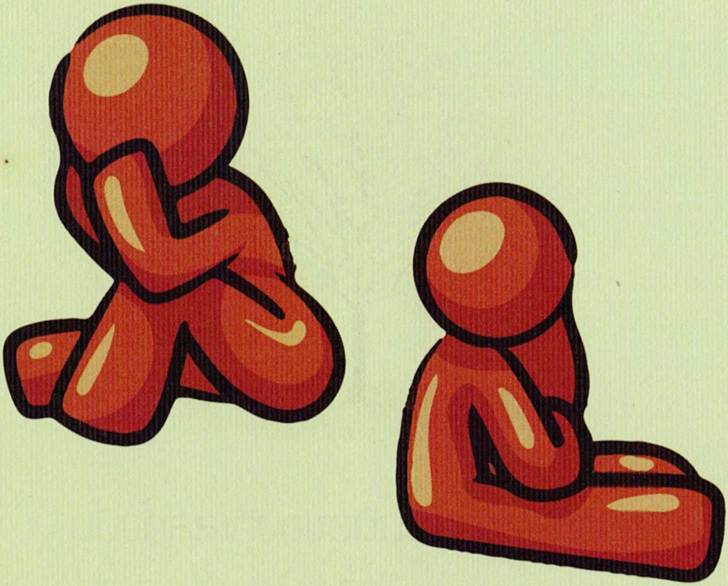
ถ้าเป็นธรรมแล้วจะไม่ทุกข์กับอะไรเลย

ถึงแม้จะถูกทรมาน ถูกขังอยู่ในกรง

ถูกทำร้ายร่างกาย

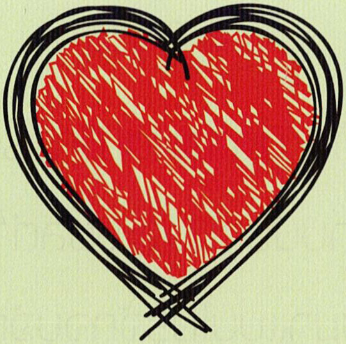
ถ้าทำใจให้สงบได้ ก็จะไม่กระทบกับใจ

(กัณฑ์ที่ ๓๓๕ วันที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๕๐ กำลังใจ ๓๒)



เราทุกข์เพราะกิเลส
ไม่ต้องการสิ่งที่ได้รับก็เป็นทุกข์
อยากได้ที่สิ่งที่ไม่ได้ก็เป็นทุกข์

(กัณฑ์ที่ ๓๓๕ วันที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๕๐ กำลังใจ ๓๒)



ธรรมชาติของใจ
เป็นสิ่งที่ไม่สลาย ไม่แตกไม่ดับ
เป็นของที่อยู่ไปตลอดอนันตกาล
แต่จะอยู่แบบไหน
ก็ขึ้นอยู่กับการกระทำของใจ
ที่เรียกว่ากรรม
ที่มีทั้งกรรมดีและกรรมชั่ว

(กัณฑ์ที่ ๑๔๗ วันที่ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๔๕ กำลังใจ ๙)

ตราบใดที่ยัง

มีการคิด มีการพูด มีการกระทำ

ตราบนั้นก็ยังจะมีผลต่างๆ

ตามมาแบบไม่รู้จักจบจักสิ้น

ถึงแม้จะตายจากโลกนี้ไปแล้ว

ก็ตายเพียงส่วนของร่างกายเท่านั้น

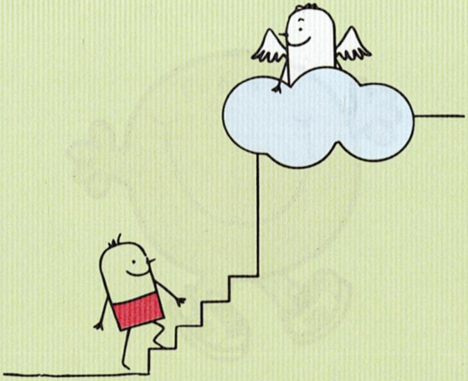
แต่ใจก็จะต้องไปเกิดใหม่อีก

เหมือนกับใจที่ได้ตาย

จากภพชาติในอดีต

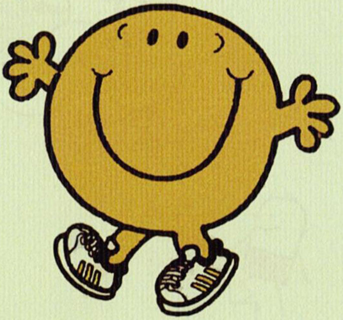
แล้วมาเกิดในภพชาตินี้

(กัณฑ์ที่ ๑๔๗ วันที่ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๔๕ กำลังใจ ๙)



ถ้าเราต่อสู้กับกิเลสตัณหาได้
ต่อไปจิตใจของเรา
ก็จะทำแต่สิ่งที่ดีที่งาม
ทำให้จิตใจของเรา
มีความสุข มีความเจริญ
เมื่อตายไป
ก็ได้ไปเกิดที่ดี ไปเกิดในสุคติ

(กัณฑ์ที่ ๑๔๗ วันที่ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๔๕ กำลังใจ ๙)



ใจของเราจะมีความสุขมีความสบาย
ถ้าไม่ถือตัว ไม่มีมานะ
เพราะการถือตัว
เป็นโมหะ เป็นอวิชชา เป็นความหลง
เป็นเหตุทำให้ทุกข์ใจ
ทำให้ใจต้องทะเยอทะยาน
ดิ้นรนอยู่เรื่อยๆ อยู่เฉยๆ ไม่ได้

(กัณฑ์ที่ ๓๓๖ วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๕๐ กำลังใจ ๓๒)

เรื่องของใจเป็นเรื่องแปลก

ถ้าไม่ได้ศึกษาก็จะไม่รู้

จะปฏิบัติไม่ถูก

จะปฏิบัติสวนกับความจริงของใจ

เพราะมีตัวคอยจูงให้ไปในทางที่ผิด

ก็คือโมหะอวิชชานี่เอง

ที่ทำให้ไม่รู้ว่าอะไรทำให้ใจทุกข์

มีพระพุทธเจ้า

เพียงพระองค์เดียวที่รู้

จึงนำเอามาสั่งสอนผู้อื่นต่อ

(กัณฑ์ที่ ๓๓๖ วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๕๐ กำลังใจ ๓๒)

เมื่อใจไปยินดีกับกิเลสก็เลยทุกข์

ถ้าไม่ยินดีกับกิเลสก็จะเฉยๆ

จะสงบนิ่ง มีความสุข

นี่คือประเด็นสำคัญของชีวิตเรา

อยู่ตรงนี้

อยู่ตรงพระอริยสัจ ๔

อยู่ตรงที่มีสมุทัยหรือไม่มีสมุทัย

ถ้าสมุทัยดับ

นิโรธก็จะปรากฏขึ้นมา

ความทุกข์ก็ดับไป

(กัณฑ์ที่ ๓๓๖ วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๕๐ กำลังใจ ๓๒)

หัวใจของพระพุทธศาสนา
ก็อยู่ที่พระอริยสัจ ๔
ให้เข้าใจธรรมชาติของใจ
ว่าอะไรทำให้ใจมีความสุข
อะไรทำให้ใจมีความทุกข์
ถ้าเข้าถึงพระอริยสัจ ๔
และสามารถปฏิบัติกิจ
ในพระอริยสัจ ๔ ได้
ก็จะไม่ทุกข์กับอะไรอีกต่อไป
จะละความอยากต่างๆ ได้หมด

(กัณฑ์ที่ ๓๓๖ วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๕๐ กำลังใจ ๓๒)

ทำใจให้เย็น ให้สงบ

ให้สบาย ให้เป็นอุเบกขา

ไม่ว่าอะไรจะมาสัมผัสมากระทบ

จะไม่สร้างความเดือดร้อน

ให้กับใจได้เลย

อย่างนี้แหละถึงจะวิเศษ

(กัณฑ์ที่ ๓๓๖ วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๕๐ กำลังใจ ๓๒)

ถ้าใจมีความสุข
ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น
ก็จะไม่เป็นปัญหากับใจ
โลกจะเจริญหรือเสื่อม
ก็ไม่กระทบกระเทือนใจ
ถ้าใจไม่มีความสุข
ต่อให้สิ่งอื่นๆ มีความเจริญ
ใจก็ไม่ได้เจริญ
ไม่ได้มีความสุขตามไปด้วย
ให้ดูที่ใจเป็นหลัก
เพราะใจเป็นที่ตั้งของความสุขและความทุกข์
ต้องรู้ว่าอะไรเป็นตัวสร้างความสุข
สร้างความทุกข์ให้กับใจ

(กัณฑ์ที่ ๓๓๖ วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๕๐ กำลังใจ ๓๒)

ต้องไม่ต้องการอะไรจากใครทั้งนั้น

เวลาทำบุญให้ทาน

ยิ่งไม่ต้องการมากเท่าไหร่

ก็ยิ่งได้รับความสุขใจความอิ่มใจมาก

ถ้าต้องการผลตอบแทนแล้วไม่ได้

ก็จะห่อเหี่ยวใจ

ไม่มีกำลังใจที่จะทำอีก

ก็เลยไม่ได้ทำ

เพราะทำไม่ถูก

จึงไม่ได้รับอานิสงส์จากการให้ทาน

ใจยังหิวยังอยากอยู่

(กัณฑ์ที่ ๓๓๖ วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๕๐ กำลังใจ ๓๒)

การทำทาน

จึงเป็นการลดละตัณหาไปในตัว

แต่ยังละไม่ได้ทั้งหมด

เป็นการตัดกิ่งก้านของความอยาก

ถ้าจะตัดให้หมดก็ต้องถอนรากถอนโคน

ต้องปฏิบัติในขั้นวิปัสสนา ขั้นปัญญา

ให้เห็นว่าความอยากเป็นทุกข์เป็นโทษ

(กัณฑ์ที่ ๓๓๖ วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๕๐ กำลังใจ ๓๒)

อย่าหลงไปคิดว่า
มีปัจจัยดูแลร่างกายมากๆ แล้ว
จะทำให้ใจมีความสุขตามไปด้วย
มันไม่ได้เป็นอย่างนั้น
ต่อให้สร้างพระราชวังขึ้นมา
ใจก็ยังร้อนเป็นไฟได้
ถ้ายังมีตัณหาทั้ง ๓ อยู่

(กัณฑ์ที่ ๓๓๖ วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๕๐ กำลังใจ ๓๒)

ถ้าได้สร้างปัจจัย ๔
ของร่างกายไว้พอเพียงแล้ว
ก็ให้เอาเวลาที่มีอยู่
มาสร้างปัจจัย ๔ ให้กับใจ
ด้วยการบำเพ็ญ
ด้วยการเจริญมรรค

(กัณฑ์ที่ ๓๓๖ วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๕๐ กำลังใจ ๓๒)

พอออกจากสมาธิ
ถ้าไม่มีความจำเป็น
ต้องคิดเรื่องภารกิจการงาน
ก็ให้มาคิดด้านธรรมะ
คิดเรื่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
เพื่อจะได้กำจัดความอยากต่างๆ
พอเห็นว่าสิ่งที่อยากได้ไม่เที่ยง
เวลาจากไปก็ต้องเสียอกเสียใจ
กินไม่ได้ นอนไม่หลับ
ก็จะไม่อยากได้อะไร
เพราะเป็นความทุกข์
ไม่ใช่ของเรา ไม่อยู่กับเราไปตลอด

(กัณฑ์ที่ ๓๓๖ วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๕๐ กำลังใจ ๓๒)

ธรรมที่ได้ยินได้ฟังนี้

เป็นเหมือนอาวุธ

ที่พระพุทธเจ้ามอบให้เราไว้

ถ้ารับมาแล้วเอาไปวางไว้

พอออกจากที่นี่ไปก็ไม่นึกถึงธรรมเลย

คุยเรื่องนั้นเรื่องนี้กัน

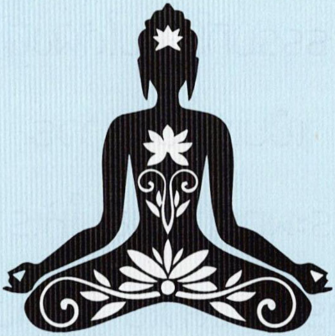
จะไปเที่ยวที่ไหนดี จะไปทำอะไรดี

พอกิเลสโผล่ออกมา

ก็ทำตามมันเลย ก็จะต้องวนเวียน

อยู่ในกองทุกข์อยู่เรื่อยๆ

(กัณฑ์ที่ ๓๓๖ วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๕๐ กำลังใจ ๓๒)



ต้องเจริญมรณานุสติ
ทุกลมหายใจเข้าออก
ถึงจะเกิดประโยชน์
ถึงจะดับตัณหาได้
มรณานุสติก็คืออนิจจังนั่นเอง
จะอยากไปทำไม
เดี๋ยวก็ตายแล้ว

(กัณฑ์ที่ ๓๓๖ วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๕๐ กำลังใจ ๓๒)

ร่างกายจะต้องถูกเผา

หรือฝังดินสักวันหนึ่ง

ต้องตายแน่ๆ

ให้พยายามนึกถึงภาพนี้อยู่เรื่อยๆ

ให้ใจชินกับความตาย

จะได้ไม่กลัว ไม่หวั่นไหว

ตัดวิภวตัณหาได้

คือความอยากไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย

เมื่อรู้ว่าต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย

ไม่มีทางที่จะฝืนได้

(กัณฑ์ที่ ๓๓๖ วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๕๐ กำลังใจ ๓๒)

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า
การไม่มีสังขารนี้ดีที่สุดเลย
เช่น เวลาจิตรวมลงเป็นหนึ่ง
จะไม่มีสังขารเลย
เป็นเอกัคคตารมณ์
ตอนนั้นขันธ์หยุดพักชั่วคราว
เป็นเหมือนพระนิพพานชั่วคราว

(กัณฑ์ที่ ๓๓๖ วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๕๐ กำลังใจ ๓๒)

การฝึกสมาธิจึงสำคัญมาก

อย่าไปหลงตามคน

ที่สอนว่าไม่ต้องนั่งสมาธิ

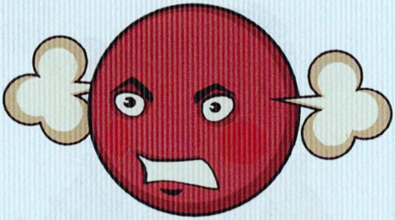
ถ้าตามดูจิต ก็จะได้แต่ดู

แต่ทำอะไรจิตไม่ได้

เวลาโกรธ เวลาโลภขึ้นมา

ก็หยุดไม่ได้

(กัณฑ์ที่๓๓๖ วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๕๐ กำลังใจ ๓๒)



เวลาโกรธ ใครทุกข์ละ
คนที่ถูกโกรธหรือคนที่กำลังโกรธ
คนที่กำลังโกรธจะร้อนเป็นไฟ
แต่คนที่ถูกโกรธไม่รู้เรื่องเลย
นอนหลับสบาย
โมโหสามี นอนไม่หลับทั้งคืน
แต่สามีนอนหลับสบาย
ต้องให้อภัยสามีจะได้นอนหลับ
วิธีดับความโกรธ
ก็คือการให้อภัย ไม่จองเวร

(กัณฑ์ที่ ๓๓๖ วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๕๐ กำลังใจ ๓๒)

คนเราไม่ชอบนึกถึงความตาย
ท่านจึงสอนให้นึกถึงอยู่เรื่อยๆ
พิจารณารูปแบบของการตายต่างๆ
มีตายแบบไหนได้บ้าง
ตายด้วยยาพิษ ตายด้วยไฟไหม้
ให้นึกไปเรื่อยๆ
ต้องโดนแบบไหนสักแบบหนึ่ง
เมื่อรับได้แล้วจะสบายใจ

(กัณฑ์ที่ ๓๓๖ วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๕๐ กำลังใจ ๓๒)

ถ้ามีการทำบุญ มีการให้ทาน
มีการสงเคราะห์กัน
ก็จะเป็นสังคมของมนุษย์
มีความเกรงใจกัน ไม่เบียดเบียนกัน
เมื่อคนที่เดือดร้อนได้รับการดูแล
ก็ไม่ต้องไปทำบาปทำกรรมกับผู้อื่น

(กัณฑ์ที่ ๓๓๖ วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๕๐ กำลังใจ ๓๒)

นักปฏิบัติ
จะต้องไม่ทุกข์กับใครกับอะไรทั้งนั้น
แต่ไม่ได้ทิ้งความรับผิดชอบไป
มีความรับผิดชอบอะไรก็ทำไป
มีหน้าที่เลี้ยงดูเขาก็เลี้ยงดูไป
แต่ไม่ไปทุกข์กับเขา
ไม่ได้นอนไม่หลับกับเรื่องของเขา
นี่คือวิธีดับทุกข์ ต้องดับที่ใจ
ดับที่ความคิดของเรา
ที่คิดไปในทางที่ผิด
คิดไปในทางอุปาทาน
คิดว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวเรา

(กัณฑ์ที่ ๓๓๖ วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๕๐ กำลังใจ ๓๒)

ธรรมะเป็นเหมือนจิ๊กซอว์

เวลาฟังครั้งหนึ่งก็ได้มาชิ้นหนึ่ง

พอฟังอีกก็ได้มาอีก เอามาต่อกัน

ก็จะเห็นภาพชัดขึ้นไปเรื่อยๆ

แต่ถ้าจะให้ชัดจริงๆ

ก็ต้องเอาไปปฏิบัติ

เพราะสิ่งที่ได้ยินได้ฟังเป็นสัญญาที่ลืมได้

จึงต้องเอาไปใคร่ครวญต่อ

เอาไปภาวนาต่อ เจริญอยู่เรื่อยๆ

อยู่ตลอดเวลาจนฝังอยู่ในใจ

กลายเป็นสัจจะความจริงขึ้นมาภายในใจ

(กัณฑ์ที่ ๓๓๖ วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๕๐ กำลังใจ ๓๒)

ถ้าได้ปฏิบัติแล้วจะไม่ลืม

จะรู้อยู่เสมอว่าทุกข์เกิดจากตัณหา

เวลาทุกข์จะไม่โทษใคร

จะโทษตัณหาทั้ง ๓ เท่านั้น

เพราะไปยึดไปติดไปอยาก

ถ้าไม่ยึดไม่ติดไม่อยากแล้ว

รับรองได้ว่าจะไม่ทุกข์

(กัณฑ์ที่ ๓๓๖ วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๕๐ กำลังใจ ๓๒)

ต้องทำให้สิ่งที่ได้ยินได้ฟัง
ให้เป็นสัจจะ ให้เป็นของเรา
ให้เป็นธรรมของเรา
ตอนนี้ยังเป็นธรรมของพระพุทธเจ้าอยู่
ต้องน้อมเอาธรรมของพระพุทธเจ้า
เข้ามาสู่ใจเรา
ด้วยการปฏิบัติเท่านั้น
ถึงจะอยู่กับใจเราไปตลอด

(กัณฑ์ที่ ๓๓๖ วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๕๐ กำลังใจ ๓๒)

พระอัฐิธาตุของครูบาอาจารย์
มีหน้าที่เสริมสร้าง
ความศรัทธา ความเชื่อ และ
กำลังจิตกำลังใจของเรา
ให้มีมากขึ้น ให้มั่นคงมากขึ้น
แต่ก็ยังไม่เพียงพอ
เพราะเรายังต้องทำความจริง
ให้ปรากฏขึ้นมาในใจของเรา
ด้วยการปฏิบัติ
ถ้าเห็นผลแล้วก็จะไม่สงสัย
ในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
อีกต่อไป

(กัณฑ์ที่ ๓๓๗ วันที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๕๐ กำลังใจ ๓๒)

เราเท่านั้นที่จะทำตัวเราให้ดีขึ้นได้
ด้วยการปฏิบัติให้มากขึ้น
ด้วยการตัด
ด้วยการละสิ่งต่างๆ
ในโลกนี้ให้มากขึ้น
ปล่อยวางให้มากขึ้น
ไม่ไปยึด ไปติด ไปแสวงหาความสุข
ทางตา ทางหู ทางจมูก
ทางลิ้น ทางกาย
แต่หาความสุขทางใจ
ด้วยการทำใจให้สงบ

(กัณฑ์ที่ ๓๓๗ วันที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๕๐ กำลังใจ ๓๒)

ถ้าเรายังเดินทางกันอยู่
เราก็ต้องอาศัยคนตาดีนำทาง
โดยเฉพาะคนที่ยังมีชีวิตอยู่
จะได้ประโยชน์มากกว่า
ได้พระธาตุของผู้ที่ตายไปแล้ว
มาเก็บไว้บูชาที่บ้าน
ไม่ได้ทำให้เราดีขึ้นไปกว่าเดิมแต่อย่างไร
อาจจะทำให้เราขี้เกียจมากขึ้นก็ได้
คิดว่ามีพระธาตุ มีของดีแล้ว ไม่ต้องปฏิบัติ
เดี๋ยวท่านก็ช่วยเราเอง
ซึ่งขัดกับหลักธรรมที่ทรงตรัสสอนว่า
อัตตา หิ อัตโน นาโถ ตนเป็นที่พึ่งของตน

(กัณฑ์ที่ ๓๓๗ วันที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๕๐ กำลังใจ ๓๒)

สิ่งที่วิเศษที่แท้จริง

ก็คือความบริสุทธิ์ของจิตใจ

ที่เกิดจากการปฏิบัติ

ทาน ศีล ภาวนา

อย่างที่เราทำกันอยู่นี่

เรากำลังซักฟอกใจของเราให้สะอาด

เวลาเราทำบุญให้ทาน

เราก็ซักฟอกความตระหนี่

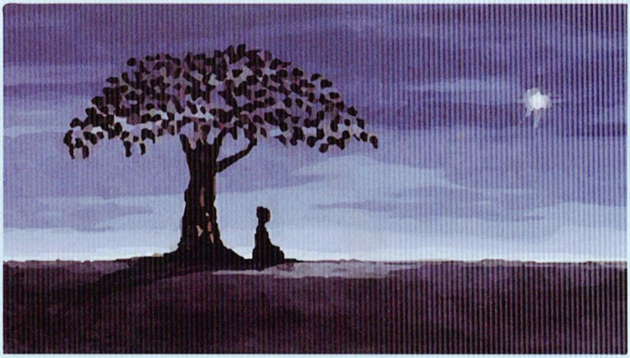
ความโลภ ความเห็นแก่ตัว

ให้ออกไปจากใจ

(กัณฑ์ที่ ๓๓๗ วันที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๕๐ กำลังใจ ๓๒)

ความจริงของทุกอย่างที่เราบริจาค
ไม่ได้เป็นของเราเลย
เป็นเพียงของที่ผ่านมา แล้วก็ผ่านไป
เวลาเรามาเกิด
เราก็ไม่ได้มีอะไรติดตัวมาเลย
เวลาตายไปก็ไม่ได้เอาอะไร
ติดตัวไปเช่นกัน

(กัณฑ์ที่ ๓๓๗ วันที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๕๐ กำลังใจ ๓๒)



ถ้าทำบุญให้ทานอยู่เรื่อยๆ แล้ว

ความโลภอยากได้วัตถุข้าวของเงินทอง

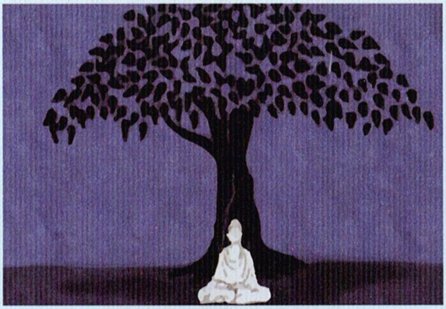
ก็จะน้อยลงไป

เวลาที่จะเสียไปกับการหาวัตถุต่างๆ

ก็จะน้อยลงไป

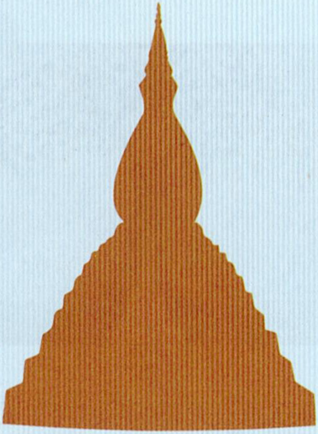
ก็จะมีเวลามากขึ้นสำหรับการปฏิบัติธรรม

(กัณฑ์ที่ ๓๓๗ วันที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๕๐ กำลังใจ ๓๒)



พอปฏิบัติธรรมมากขึ้น
ก็จะเกิดความก้าวหน้าทางด้านจิตใจมากขึ้น
จิตใจจะสงบมากขึ้นไปเรื่อยๆ
มีความอิ่ม ความพอ มากขึ้นไปเรื่อยๆ
มีความทุกข์ความวุ่นวายใจ
น้อยลงไปเรื่อยๆ เบาลงไปเรื่อยๆ
จนเห็นว่ามีเพียงปัจจัย ๔ เท่านั้นก็พอ

(กัณฑ์ที่ ๓๓๗ วันที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๕๐ กำลังใจ ๓๒)

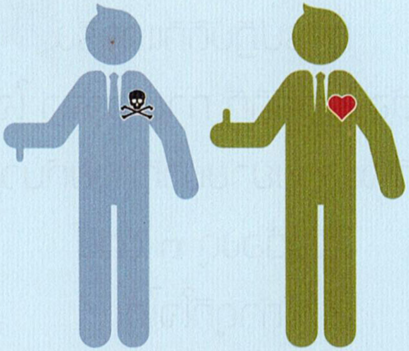


เราทุกคนมี ๒๔ ชั่วโมง เท่ากันหมด
อยู่ที่ว่าจะเอาเวลาไปใช้กับอะไร
คนบางคนก็บ่นว่าไม่มีเวลาทำบุญ
ไม่มีเวลามาวัด ไม่มีเวลาปฏิบัติธรรม
ก็จะมีได้อย่างไร
ในเมื่อไม่จัดตารางให้มาวัด ก็เลยไม่มา

(กัณฑ์ที่ ๓๓๗ วันที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๕๐ กำลังใจ ๓๒)

การปฏิบัติที่แท้จริง
ต้องปฏิบัติที่ กาย วาจา ใจ
เริ่มที่ใจแล้วขยายมาที่กายกับวาจา
จึงต้องดู ๓ ตัวนี้
ถ้าดูที่ใจได้
กายกับวาจาก็ไม่เป็นปัญหา
ครูบาอาจารย์จึงสอนเรื่องการรักษาศีล
ว่าให้รักษาเพียงข้อเดียวก็พอคือรักษาใจ
ถ้ารักษาใจให้สงบระงับแล้ว
จะไม่ไปละเมิดศีล
ถ้าไม่สามารถระงับ
ความโลภ ความอยากได้
ก็ต้องละเมิดจนได้

(กัณฑ์ที่ ๓๓๗ วันที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๕๐ กำลังใจ ๓๒)



ถ้าคอยเฝ้าดูอยู่ที่ใจ

ควบคุมที่ใจ

พอคิดอยากขึ้นมา

ก็หาวิธีดับมัน

จะด้วยอุบายแห่งสมาธิก็ได้

หรืออุบายแห่งปัญญาก็ได้

(กัณฑ์ที่ ๓๓๗ วันที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๕๐ กำลังใจ ๓๒)

กินวันนี้แล้วพรุ่งนี้ก็ต้องกินอีก
ก็จะไม่มีทางรักษาศีล ๘ ได้
ไม่มีทางนั่งทำสมาธิได้นาน
พอคิดถึงเรื่องอาหารก็ต้องไปกิน
กินเสร็จแล้วก็ง่วงนอน
พออิ่มแล้วหนังท้องก็ตึง
หนังตาก็หย่อน นั่งสมาธิก็สัปหงก
ควรใช้ปัญญาใคร่ครวญว่า
เราเกิดมาหาความสุขแบบไหนกันแน่

(กัณฑ์ที่ ๓๓๗ วันที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๕๐ กำลังใจ ๓๒)

เรามาหาความสุขทางด้านจิตใจ
หาความสุขจากความสงบ
ก็ต้องระงับความอยาก
รับประทานอาหารพอประมาณ
พอให้ร่างกายอยู่ได้ก็พอแล้ว

(กัณฑ์ที่ ๓๓๗ วันที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๕๐ กำลังใจ ๓๒)

ต้องคอยดูใจอยู่เสมอ

ถ้าดูใจแล้วก็จะมีศีลเป็นปกติ

ไม่สร้างปัญหาให้กับตนและผู้อื่น

จะมีความสุขสบายใจ

ให้เฝ้าดูที่ใจเสมอ

ดูได้ทุกเวลา ทุกสถานที่

ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาเลย

ดูว่ากำลังคิดอะไร

พอลืมตาขึ้นมา

ก็ต้องรู้แล้วว่าคิดอะไรอยู่

(กัณฑ์ที่ ๓๓๗ วันที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๕๐ กำลังใจ ๓๒)

เราปฏิบัติได้ทุกที่ทุกเวลา
ให้ดูใจเป็นหลัก
แต่ก็ต้องอาศัยที่สงบ
พิจารณาให้มากๆ
เพื่อจะได้สร้างฐานของความสงบ
ด้วยการทำสมาธิ
ถ้าไม่มีสมาธิ ก็จะไม่มีกำลัง
ที่จะต่อสู้กับกิเลสตัณหา

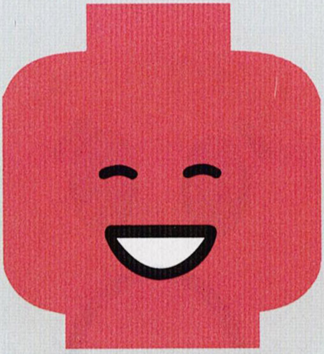
(กัณฑ์ที่ ๓๓๗ วันที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๕๐ กำลังใจ ๓๒)

ถ้ามีมรณานุสติ มีอสุภะกรรมฐาน
อยู่ในใจเรื่อยๆ
ต่อไปจะไม่กลัวตาย
จะเห็นความตายเป็นเรื่องปกติธรรมดา
จะไม่ทุกข์กับการตาย
จะไม่หลงกับความสวยความงาม
ของรูปร่างหน้าตา
ไม่ต้องทุกข์หรือกังวลกับใครอีกต่อไป

(กัณฑ์ที่ ๓๓๗ วันที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๕๐ กำลังใจ ๓๒)

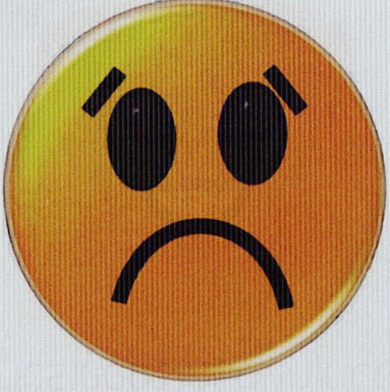
พอเริ่มไหลไปทางธรรมะแล้ว
ก็จะไหลเร็วขึ้นๆ แรงขึ้นๆ
จนไม่มีอะไรหยุดยั้งได้
ที่ท่านบอกว่า
จิตเป็นมหาสติมหาปัญญา
ไม่ต้องเคี่ยวเข็ญแล้ว
ไม่ต้องบังคับให้ภาวนา
ไม่ต้องบังคับให้บริกรรม
ไม่ต้องบังคับให้เจริญมรณานุสติ
เจริญอสุภะ มันไปของมันเอง
อยู่กับเรื่องเหล่านี้ตลอดเวลา

(กัณฑ์ที่ ๓๓๗ วันที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๕๐ กำลังใจ ๓๒)



ความไม่สบายใจของเรานั้น
เกิดที่ตัวเราเอง
เกิดที่ความอยากของเรา
ถ้าเราไม่มีความอยาก
รับรองได้ว่าจะไม่มีอะไรในโลกนี้
ทำให้เราไม่สบายใจ
ทำให้เราทุกข์ใจได้เลย

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๒ มิถุนายน ๒๕๕๖)



เวลาทุกข์ใจ

เวลามีความไม่สบายใจ

เราต้องมาแก้ที่ใจของเรา

แก้ที่ต้นเหตุของความไม่สบายใจ

ของความทุกข์ใจ

ก็คือความอยากต่างๆ นี้เอง

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๒ มิถุนายน ๒๕๕๖)

กำลังใจ

ก็คือกำลังหยุดใจ

เราจะหยุดอะไรได้

เราต้องหยุดใจ

ของเราให้ได้ก่อน

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๒ มิถุนายน ๒๕๕๖)

เล่ม ๒ (สอง)

กำลังใจก็คือการทำใจให้สงบนี้เอง

คือการทำสมาธิ

เวลาทำสมาธินี้ก็เท่ากับ

หยุดความอยาก หยุดความคิด

ความอยากนี้ต้องใช้ความคิด

เป็นเครื่องมือ

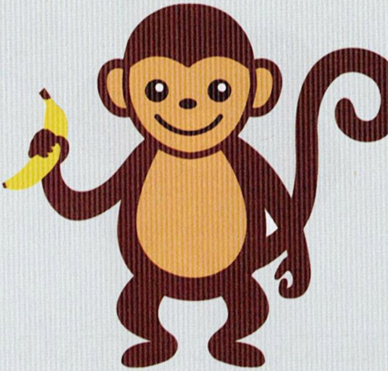
ถ้าเราหยุดความคิดได้

ความอยากก็ทำงานไม่ได้

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๒ มิถุนายน ๒๕๕๖)

ถ้าเราอยากจะมีกำลังใจ
ที่จะหยุดความอยากต่างๆ
ที่เป็นต้นเหตุของความทุกข์ต่างๆ
เราก็ต้องเจริญสมาธิกัน
นั่งสมาธิให้มากๆ
ทำใจให้สงบ
ให้มากๆ ให้นานๆ ให้บ่อยๆ
เพื่อใจจะได้มีกำลังหยุดมากขึ้นไปตามลำดับ

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๒ มิถุนายน ๒๕๕๖)



จิตก็เป็นเหมือนลิง

ถ้าอยากจะจับ

ให้จิตเข้าสู่ความสงบ

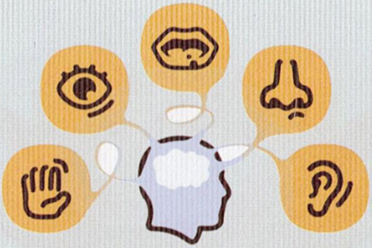
ให้เป็นสมาธิ ให้นิ่งให้สงบ

ก็จำเป็นจะต้องมีเชือกผูกรัดคอจิต

เชือกที่จะผูกรัดคอจิตนี้

ก็คือสตินี่เอง

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๒ มิถุนายน ๒๕๕๖)



สิ่งที่เราต้องพยายามเจริญให้มาก
ให้มีขึ้นมาให้ได้ก็คือ "สติ"
ถ้ามีสติอย่างต่อเนื่องก็เรียกว่า
"สัมปชัญญะ" คือไม่ขาดตอน
มีการระลึกถึงพุทโธ พุทโธ
อยู่อย่างสม่ำเสมอ
ไม่เผลอ ไม่ลืม ทำอะไรในอิริยาบถ ๔
ทำกิจกรรมต่างๆ ที่ไม่ต้องใช้ความคิด
ก็ใช้การบริกรรม พุทโธ พุทโธไป

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๒ มิถุนายน ๒๕๕๖)

ความสงบที่เรียกว่า "สมาธิ" นี้
ก็มีสองลักษณะด้วยกัน
สงบนิ่ง เย็นสบาย มีอารมณ์เดียว
เรียกว่า "เอกัคคตารมณ์"
สักแต่ว่ารู้ ไม่คิดปรุงแต่ง มีอุเบกขา
มีความเย็นความสบาย
สมาธิแบบนี้เรียกว่า "สัมมาสมาธิ"

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๒ มิถุนายน ๒๕๕๖)

การเจริญปัญญาก็เพื่อที่จะรักษา
ความสงบที่เราได้จากสมาธินี่เอง
เพราะว่าความสงบนี้จะหายไป
เวลาเกิดความอยากขึ้นมา
เวลาเกิดความอยากขึ้นมา
ก็ต้องใช้ปัญญาเป็นผู้มาเตือนใจว่า
ความอยากนี้เป็นต้นเหตุของความทุกข์ใจ
เป็นต้นเหตุที่มาทำลาย
ความสงบความสุขใจ

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๒ มิถุนายน ๒๕๕๖)

เขาอยากจะพูดอะไร
ก็ต้องปล่อยให้เขาพูดไป เราไปแก้เขาไม่ได้
เราต้องมองให้เห็นว่า
เขาเป็นเหมือนธรรมชาติ
เป็นเหมือนฝนตกแดดออก
เราไปห้ามฝนตกแดดออกไม่ได้ ฉันใด
เราก็ไปห้ามเหตุการณ์ต่างๆ
บุคคลต่างๆ สิ่งต่างๆ
ให้เป็นไปตามความต้องการของเราไม่ได้
นี่แหละเรียกว่าปัญญา

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๒ มิถุนายน ๒๕๕๖)

สิ่งต่างๆ ที่เราได้มา
เราคิดว่าเราได้
แต่ความจริงเราไม่ได้หรอก
มันก็อยู่ในโลกนี้
เวลาร่างกายนี้ตายไป
เราก็ไม่ได้เอาสิ่งต่างๆ
ที่เราได้มาไปกับเราเลยแม้แต่ชิ้นเดียว

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๒ มิถุนายน ๒๕๕๖)

ตารางเวลา
พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

แผนที่เส้นทางเดินบิณฑบาต

A. จุดเริ่มเดิน

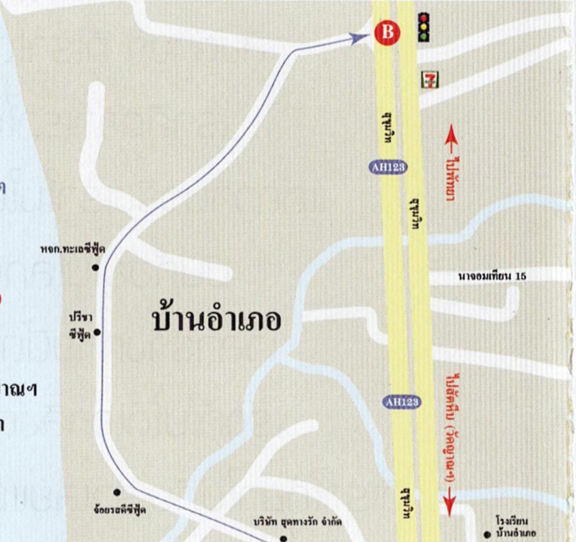
(พิกัด : 12.813922,100.916639)

เส้นสีน้ำเงินคือเส้นทางเดินบิณฑบาต

B. จุดสิ้นสุดการเดิน

(พิกัด : 12.821044,100.916247)

พระอาจารย์สุชาติ และพระสงฆ์วัดญาณฯ
เริ่มเดินบิณฑบาต ประมาณ 6 โมงเช้า
หากมาไม่ทันที่จุดเริ่มเดิน
สามารถรอใส่บาตรได้ตลอดเส้นทาง
ตามเส้นสีน้ำเงิน
ระยะเวลาในการเดิน
06.00 - 06.40 น. โดยประมาณ



เวลา ๐๕.๔๕-๐๖.๔๐ น. (โดยประมาณ) เดินบิณฑบาตพร้อมคณะสงฆ์วัดญาณฯ บริเวณบ้านอำเภอ

เวลา ๐๘.๐๐-๑๐.๐๐ น. ฉันเช้า ณ ศาลาฉัน วัดญาณสังวราราม หลังฉัน สนทนากับญาติโยม

เวลา ๑๔.๐๐-๑๖.๐๐ น. แสดงธรรมในวันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ ส่วนวันอื่นจะสนทนาธรรมกับญาติโยม ณ จุลธรรมศาลา เขตปฏิบัติธรรมบนเขา

ทุกวันพระ วันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ พระอาจารย์สุชาติจะแสดงธรรมประมาณ ๓๐ นาทีก่อนฉัน ณ ศาลาฉัน เวลา ๐๘.๐๐ น. โดยประมาณ

****ขอความกรุณางดเข้าพบนอกเวลาตามที่กำหนด****

****สุภาพสตรีงดใส่กระโปรงหรือกางเกงสั้นบริเวณวัดและเขตปฏิบัติธรรม ยกเว้นแบบสามส่วนเมื่อเข้าพบหรือฟังธรรม****

****งดรับกิจนิมนต์ในทุกกรณี****

สามารถดาวน์โหลดพระธรรมเทศนา
ของท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ได้ที่

www.kammatthana.com
www.PhraSuchart.com
www.facebook.com/PhraAjarnSuchart

ISBN: 978-616-7174-90-7
พิมพ์ครั้งที่ ๑: เมษายน ๒๕๕๘
จำนวนพิมพ์: ๔,๓๕๐ เล่ม
ผู้จัดพิมพ์: คณะศิษยานุศิษย์
พิมพ์ที่:
บริษัท ศิลป์สยามบรรจุภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด
โทรศัพท์ ๐-๒๔๔๔-๓๓๕๑-๙
E-mail: silpasiamprinting@hotmail.com

ธรรมะโดนใจ

เหมาะสำหรับบุคคลทุกเพศทุกวัย
สามารถอ่านได้วันละหลายๆ รอบ
อ่านแล้วใจจะชื่นบาน คลายความทุกข์
และจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง
ถ้าอ่านแล้วนำไปปฏิบัติตาม

แจกเป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย

ธรรมะโดนใจ เล่ม ๒